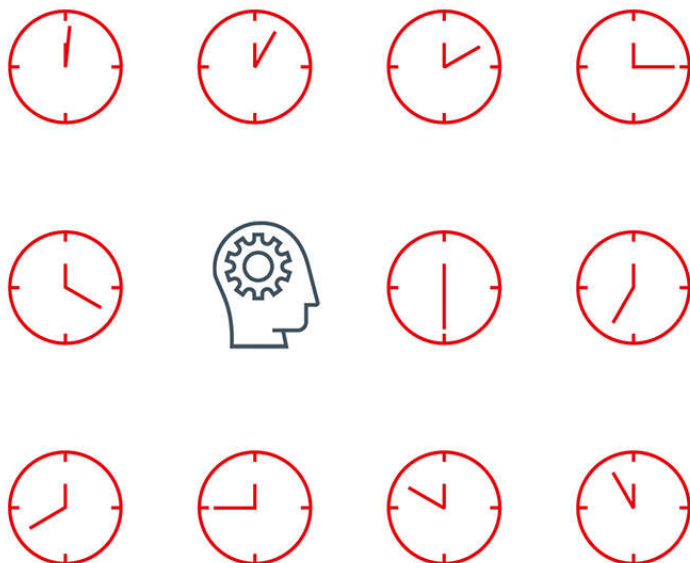
后浪出版公司

MINI HABITS

Smaller Habits, Bigger Results



微习惯

简单到不可能失败的自我管理法则

[美] 斯蒂芬·盖斯（Stephen Guise） 著
桂君 译

1天1个俯卧撑 · 1天1页书 · 1天50字 | 每天只做一点点的无负担习惯养成法

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

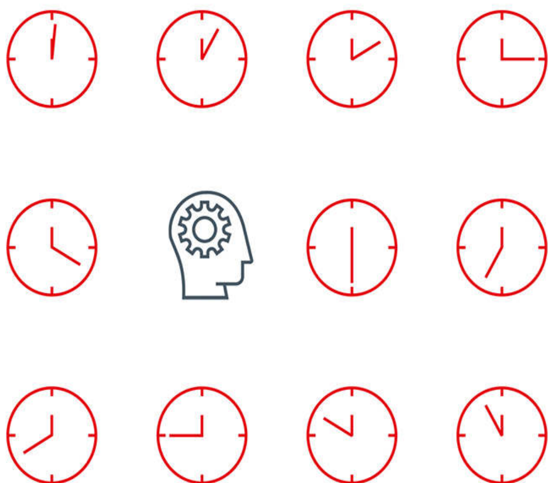
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

后浪出版公司

MINI HABITS

Smaller Habits, Bigger Results



微习惯

简单到不可能失败的自我管理法则

[美] 斯蒂芬·盖斯（Stephen Guise） 著
桂君 译

1天1个俯卧撑·1天1页书·1天50字 | 每天只做一点点的无负担习惯养成法

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

微习惯

简单到不可能失败的自我管理法则

(美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise) 著　桂君 译

版权信息

书名： 微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则

作者： (美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise)

译者： 桂君

书号： ISBN 978-7-210-08674-1

版权： 后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

前言

本书结构

第1章 微习惯是什么

一切的源头：挑战1个俯卧撑

只为培养好习惯

微习惯简介

习惯和大脑探秘

第2章 大脑的工作原理

变化缓慢、状态稳定的大脑

愚蠢的重复者与聪明的管理者

前额皮层——对抗自动行为的防御武器

基底神经节——模式探测器

第3章 动力 v.s. 意志力

“激发动力”策略的诸多问题

为什么意志力能打败动力？

意志力的工作原理

第4章 微习惯策略

以微习惯方式运用意志力

微习惯如何拓宽你的舒适区

出现阻力的两个时间节点

跨越障碍的微习惯

第5章 微习惯的独特之处

微习惯能与现有习惯一较高下

微步骤＋意志力是必胜组合

微习惯没有截止时间

微习惯能提升自我效能感

微习惯能给予你自主权

抽象和具体目标与微习惯相结合

远离恐惧、怀疑、胆怯或犹豫

微习惯增强正念和意志力，给你超乎想象的惊喜

第 6 章 彻底改变只需八步

第1步：选择适合你的微习惯和计划

第2步：挖掘每个微习惯的内在价值

第3步：明确习惯依据，将其纳入日程

第4步：建立回报机制，以奖励提升成就感

第5步：记录与追踪完成情况

第6步：微量开始，超额完成

第7步：服从计划安排，摆脱高期待值

第8步：留意习惯养成的标志

第7章 微习惯策略的八大规则

1. 绝不要自欺欺人
2. 满意每一个进步
3. 经常回报自己，尤其在完成微习惯之后
4. 保持头脑清醒
5. 感到强烈抵触时，后退并缩小目标
6. 提醒自己这件事很轻松
7. 绝不要小看微步骤
8. 用多余精力超额完成任务，而不是制定更大目标

结语

出版后记

前言

我尝试个人发展策略已经有十年了。我因为一个偶然机会开始第一个微习惯时（实际上它带来的改变相当持久），才意识到我之前采用的策略完全没有效果。当一个事物有效果时，那些没有效果的就会现出原形。微习惯策略的科学原理表明了人们无法长期坚持大多数主流个人成长策略的原因，也揭示了人们能长期坚持微习惯的原因。

微习惯是一种非常微小的积极行为，你需要每天强迫自己完成它。微习惯太小，小到不可能失败。正是因为这个特性，它不会给你造成任何负担，并且具有超强的“欺骗性”，它也因此成了一种极其有效的习惯养成策略。

微习惯会帮助你改变自己的生活，在这一点上，你会胜过世界上99% 的人。人们无法让改变的效果持久时，往往认为原因在于自己，但其实他们本身并没有问题，有问题的是他们的策略。从现在开始，你可以实现自己的伟大目标，不会再品尝“激发动力”“下定决心”甚至“直接行动”等策略带来的内疚、胆怯与一再失败。为了让改变更加持久，你不能再跟大脑较劲了。当你开始用微习惯策略教你的方法按照大脑的规律做事情时，持久改变其实很容易。

本书结构

本书由七章组成。本书的终极目标是帮助你在生活中永久建立健康的习惯性行为方式。前三章将探讨习惯建立过程、大脑、意志力、动力以及这些因素之间是如何相互关联的。如何利用这些知识达到最佳效果呢？接下来的两个章节将探讨合理、科学的途径。最后三章教你如何具体应用。下面我将更详细地介绍这七章：

第 1 章 微习惯是什么

读完本章，你会明白微习惯到底是什么。本章将讲述我如何将 1 个俯卧撑扩展为全面的健身活动（这是一个叫作“挑战 1 个俯卧撑”的微现象）。我们还将探索为什么主动培养习惯会有如此关键的作用。

本章要点：微习惯的定义、习惯的重要性以及我是怎么在偶然间建立第一个微习惯的。

第 2 章 大脑的工作原理

在第 2 章，我们将了解人类的大脑。对大脑的了解能显著促进新习惯的形成，因为掌握了这个知识，你就能运用高级策略了。我们将了解大脑的主动与被动部分（即意识和潜意识的部分），以及二者如何配合，最终塑造了我们的日常行为。

本章要点：人类大脑内部负责行为变化和新习惯建立的机制。

第 3 章 动力 v.s. 意志力

我们运用两种策略来促进行动：激发动力，发自内心地想要完成任务；动用意志力来强行完成任务。二者有优劣之分吗？这两种策略我们都会使用吗？科学会告诉你哪个更有效，并提出最佳应用方法。

本章要点：为什么只运用意志力策略（配合微习惯策略）、完全避免动力策略才是最佳选择？

第 **4** 章 微习惯策略

前三个章节为“微小的日常行为”这个概念奠定了基础；在接下来的两个章节里，我们将探讨微习惯为什么有用以及它应当如何发挥作用。有适当的思维模式配合，微习惯才能发挥最大效果，本章会带你了解这种思维模式。

本章要点：此前我们学到了很多关于习惯改变的知识，这一切和微习惯策略到底存在着怎样的联系？

第 **5** 章 微习惯的独特之处

本章将深入探讨微习惯策略的独特之处，包括它有哪些优势以及在其他策略无效时它是怎么起作用的。

本章要点：是什么造就了微习惯的独特效果？

第 **6** 章 彻底改变只需八步

这八个步骤将教你如何选择习惯，如何做旅行计划，如何向前迈出最开始的几小步。每一步都将被分解成具体细节，我会告诉你它的必要性、不同的应用策略以及如何执行效果最佳。

本章要点：如何在生活中应用微习惯，从“我想建立新习惯”阶段走向成功？

第 **7** 章 微习惯策略的八大规则

最后一章将介绍微习惯策略的八大规则。这些规则会帮你找准方

向，确保将你的潜力和成果最大化。

本章要点：微习惯规则会帮你收获美妙的结果，同时避免那些会破坏习惯的错误。

为什么更小的习惯反而能收获更大的成果？做好一探究竟的准备了吗？我当然希望如此，因为我等不及要告诉你了，现在就开始吧！

第 1 章
微习惯是什么

千里之行，始于足下。

——老子

一起开始你的第一个微习惯吧。

每天至少读两页这本书，直到读完为止。可以多读一些，但每天绝不能少于两页。读两页书花不了多少时间和精力，所以你没借口可用。从现在开始，你可以一边阅读关于微习惯的本书，一边体会真正“拥有”一个微习惯是什么感受。

现在，摸你的鼻子。没错，就是做摸鼻子的动作，我稍后会解释原因。接下来，请思考下列事实对你来说意味着什么：

1. 如果没有产出什么结果，再大的决心也毫无价值。比如，我可以“说”我要每天锻炼两小时，可根本就没这么做，决心再大也就没有意义了。实际上，脱离行动的决心反而会有损自信。

2. 研究表明：人们总会习惯性地高估自己的自控力。

这两点虽然道理浅显，却揭示了很多人难以改变的原因。他们雄心勃勃，却高估了自己的能力，为求改变而勉强自己做超出自己能力的事情。这就是欲望和能力不匹配。

你还应考虑下面两个事实：

1. 哪怕是一点点行动，也比毫不作为强无数倍（在数学意义上如

此，实际生活中也是如此）。

2. 相比某一天做很多事，每天做一点儿事的影响力会更大。能大多少？答案是惊人的。因为每天完成一点儿事，积累起来就形成了一辈子的固定习惯。很快，你将看到它的影响到底有多大。

如果上面的观点听起来挺合理，那么我们就能得出核心结论了：小决心比大决心的效果更好。是不是很有意思？不过，好戏才刚刚开始。

你有没有经历过瓶颈期？有没有竭尽全力想提高自己却最终失败的经历？你是否在无数次尝试后遭遇失败，然后便很久不敢重新开始呢？

其实，这些我们都经历过。请回答这些更有意思的问题：

你没能实施行动，也没能实现计划，但有没有可能这并不是你的错，而是大多数人采用并认可的策略出了问题呢？如果研究人类行为、意志力和大脑方面的科学家给出了一个更好的替代方案，它能帮你实现计划，但极少有人实践或推荐，你会如何选择？如果改用这个新策略，你的一切都将改变，不管你内心感受如何，你很清楚只要采取行动，就能养成好习惯、实现目标并最终改变人生，你又会如何选择？

欢迎来到微习惯的世界！

我知道，这一切听起来有些夸张，可你刚刚读到的正是我的简版自传。这就是我从 2012 年末开始逐渐领悟的事实和真理。此前 10 年的生活中，我不断探索，力求进步，结果却总是令人失望。2012 年，我尝试了一种新方法，终于实现了前所未有的突破。于是我急于弄明白：究竟为什么这个古怪的策略会这么有效，能让一切和谐运转，我当时（现在也）对此惊讶不已。后来，就有了这本书。

我们总是急于责怪自己没什么进步，却无法及时意识到是策略出了问题。之后，我们又会重蹈覆辙，还幻想着能看到一些成效。可是问题在于，如果一种策略已经失败好几次，那就该试试别的了。如果它不适合你，就算适合别人，那也没有价值。真希望多年前我就能明

白这个道理！

我之前让你摸自己的鼻子，是因为我希望你能明白一个道理。首先，请注意，摸鼻子不会带来任何回报。其次，你还是这样做了，只是因为这件事你能做到。如果你刚才没摸，现在摸吧，这样下面的内容就容易理解了（如果你不想摸鼻子，也可以选择其他动作）。

你能摸到自己的鼻子，是因为你对这件事的抵触情绪比你的意志力弱。恭喜恭喜，你现在已经有资格学习微习惯了。

这还只是意志力的初级练习。如果你能强迫自己摸鼻子，那你也能成功运用这本书里的策略，这不是玩笑，我是很认真的。这本书的问世，源自于我在 2012 年 12 月 28 日做的 1 个俯卧撑。就是因为这个俯卧撑，我现在能一口气做 16 个俯卧撑了，身材也练好了。因为这个俯卧撑，我每天都忙着读书和写作。正是从这个俯卧撑开始，我的人生开始出现了美妙的变化。

每一个伟大的成就都建立在之前打好的基础之上。追根溯源，你会发现一切都始于那一小步。如果没有这个俯卧撑，现在我还要拼命激励自己健身，纠结怎么坚持阅读和写作。这个俯卧撑启发我找到了新策略，让我受益颇丰。想知道一个小小的动作是怎么彻底改变我的吗？

一切的源头：挑战 1 个俯卧撑

我正考虑要不要把它命名为“黄金俯卧撑”。

那天是 2012 年 12 月 28 日，新年将近。跟其他人一样，我回顾了我的 2012 年，结果不太满意，所以我希望我能在 2013 年活得更精彩，一个最强烈的想法就是健身。可我又不想定一个“新年愿望”——多年前我就决定不这么干了，因为实现的可能性低得可怜。

我总觉得，我在拉斯维加斯赢钱的可能性都比我在生活中获得成功的大。从高中后半段开始，我就一直想把锻炼培养成习惯。尽管我

付出了不少努力，但 10 年里一直没有坚持下来。这样下去我还能有什么自信呢？偶尔斗志大爆发，我也只能坚持两周，最终因为各种原因放弃，有时连原因都没有就直接放弃了。1 月 1 日毕竟是一个表决心的日子，我想赶在新年之前有所行动，所以决定用原地锻炼 30 分钟的方式开个头。

可我站在那里，一动不动，毫无动力。我试了试平时激励自己的那一套话："加油啊，斯蒂芬，想成为真正的赢家，就必须加倍努力才行。"我试着听快节奏的音乐，试着幻想自己拥有能在沙滩上炫耀的完美身材。各种方法都试过了，一点儿作用都没有。我觉得自己身材走形，无精打采，就像个废物，什么都做不了。那一刻，30 分钟的锻炼对我来说就像攀登珠穆朗玛峰一样。我完全不想锻炼，感觉自己特别失败，事实上我的确很失败。

其实，不是 30 分钟锻炼要花的时间和精力吓到我了，而是为达到我的健身目标需要投入的努力加在一起多得吓人。两者相比，真是天壤之别，光 1 年的运动量就够我受的了。还什么都没干，我就已经内心惭愧，不知所措，心灰意冷了。

终结失败的转折点

几个月前，我看了迈克尔·米哈尔科（Michael Michalko）写的《米哈尔科商业创意全攻略》（*Thinkertoys*），这本书超棒，讲的是创造性思维以及如何解决问题。他提到的创造性思维技巧中的一个叫作"假面具"。按照这个方法，如果你想解决一个问题，可以从它的对立面着手思考，看会有什么创意迸发出来。举个简单的例子：如果想盖一座摩天大楼，就反过来想如果造一座深入地下的建筑会怎样。这样做可以强迫大脑拓宽思路，看到更多的可能性，进而激发更多创意。

我手头有个问题需要解决，这个技巧刚好闪现，于是我就开始思考，30 分钟锻炼的对立面是什么？吃着冰淇淋看电视可以算一个。在那种情况下，我的确觉得 30 分钟是个艰巨无比的挑战（像珠穆朗

玛峰一样高）。换个思路吧，从锻炼强度入手。如果不是 30 分钟的挥汗如雨、浑身酸痛，而只是做 1 个俯卧撑会怎样？不必多做，1 个就够了。这正好和我的痛苦锻炼相反！

最终，我苦笑着打消了这个想法。“太可悲了！1 个俯卧撑有什么用，我得多锻炼才行！”可每当我想按最初计划行动时，又做不到了。因为我的 30 分钟锻炼计划总是失败，最后我心想“管他呢，就做 1 个俯卧撑得了”，于是我趴在地上做了 1 个俯卧撑，然后，我的人生从此走向了光明。

我摆好俯卧撑姿势后，突然注意到这和 30 分钟锻炼开始时的姿势一模一样。只做了 1 个俯卧撑，我的肩膀就快要裂开了，胳膊肘也该加润滑油了，肌肉就像睡了 24 年刚醒过来一样。可是，既然都已经摆好姿势了，我索性又一口气多做了几个。每做 1 个俯卧撑，迟钝的肌肉和顽固的大脑都无比煎熬。

我起身时心想，这总比什么都不做强。需要强调一下，这时我心里想的是“就到此为止吧”。但紧接着，我又打算再挑战 1 个引体向上，这么简单的动作没什么好拒绝的吧？我准备好引体向上的器材，完成了 1 个，然后又完成了几个。心想：“有点意思，虽说有点难，但也没有我想象的那么难。”

这时，我的肌肉活动开了，有兴趣多做几个了，但因为万事开头难（而且我那时的身材太差了），内心难免还有些抵触。我继续使用相同的策略，每次设立的目标都尽可能小，这样容易坚持。在这次锻炼的俯卧撑环节中，我不得不设定了 7 个微型目标：完成了，再来 1 个，完成了，再来 2 个，现在再来 1 个。每次用超简单的挑战来引诱自己后，我都能完成甚至超额完成。这种能够完成目标的新感觉太棒了。

做完这些时，我已经运动了 20 分钟，而且感觉很好。平时锻炼到这个时候，我都会跟着视频完成一组 10 分钟的腹肌练习。这个念头刚刚浮现，就果断被我的大脑枪毙了，就像在电子射击游戏里打小鸟一样，大脑仿佛在说：“你已经达到目标了，可别得寸进尺。”但你可能猜到了我接下来是怎么做的。

我决定铺好垫子，大脑接受了。然后我决定找到腹肌练习视频，大脑也接受了。然后我决定按下播放键。10 分钟过后，我的腹肌像着火了一样。需要重点强调一下，这些决定都是单独的，所以完成 10 分钟酸痛难忍的腹肌练习的压力总和一直没有出现在我的大脑里。如果真的出现了，我肯定就没法完成了。

我把一个俯卧撑变成了看似不可能的 30 分钟锻炼，第二天我就写下了《挑战 1 个俯卧撑》，它成了我的博客上迄今为止人气最高的文章之一。直到现在，还有人发信息告诉我这件事是如何激励他们坚持锻炼的。

整个 2013 年，我继续要求自己每天完成 1 个俯卧撑，当然，我通常会多做几个。可有一天，直到进了被窝我才想起这件事，于是我翻过身来，趴下，在床上完成了 1 个俯卧撑。想到最后一秒才完成这项每日目标，我大笑起来。这件事听起来可能意义不大，但是轻松成功并能保持成功的感觉真是太美妙了。之后，我会看到它对我的成功有多么重要。

我注意到了两件事。第一，虽然只是每天做几个俯卧撑，但这种行为的确能在生理和心理上影响你的感受。我的身体更结实了，肌肉也练出来了。第二，我意识到锻炼正在变成惯性。即使是面对这么微不足道的挑战，我每天也都在做了不起的事情。定期锻炼变得越来越简单。正因为有了这样的正能量经历，我特别想知道有没有哪种科学原理能告诉我，为什么超小的步骤反而会比更大的目标对我更有效。研究表明，确实有这样的科学原理，而且在本书里随处可见，虽然没有哪一项研究直接宣称“答案就是微习惯”，但有许多研究已经揭示了意志力和大脑的本质，以及怎么做才能让行为持久。这套习惯养成原理正是站在这些巨人的肩膀上总结的。

从 6 月下旬开始，我实现了从家到健身房的跨越。从那时起，我已经练出了一些肌肉。9 月 20 日，我意识到了这个秘方在其他生活领域内的潜力，比如阅读和写作。从那天开始，我的工作效率大大提高，身材保持得很好，我自己都感觉很神奇。我一直期盼的事情此时正在发生。最近我甚至开始吃大份沙拉了，这是因为我想这么做。如

果你在健身和学习这样的关键领域投入了不少时间精力，那么你在其他领域可能也会这么做。

只为培养好习惯

在我们进一步探讨之前，我希望你能明白，本书不会帮你戒烟或者控制赌瘾。微习惯策略只会帮你培养好习惯，给你的生活增添积极行为，持续丰富你的生活。消除坏习惯和建立好习惯有着共同的目标——用更好的行为方式取代原有的行为方式。如果你有坏习惯，你改变自己的主要动力是远离这些消极的东西；如果你有好习惯，你改变自己的主要动力是靠近这些积极的东西。“靠近”是微习惯策略的重点。

像药物成瘾这样根深蒂固的主动坏习惯，改变起来需要进行心理治疗，可能还需要专业的辅助治疗。但如果你有懒惰、恐惧或者浪费时间这样的被动坏习惯，想找到长期的解决方案，那么这本书能帮上大忙。如果给生活注入好习惯，被动坏习惯通常就会被边缘化。如果你把时间都花在好习惯上了，坏习惯还能继续吗？说句实话，用这种方式养成好习惯其实很简单。权宜之计一般都不可行，可是你已经和大脑对抗 10 年了（有人甚至更长），一个能让大脑认同的策略显然会不一样。只要改变的策略和知识得当，以前看似不可能的事情会变得完全可能，而且简单明了，这就好比要打开一扇锁着的门一样——只有拿对钥匙才能轻松打开。

同样的道理，身处黑暗（也许是坏习惯导致的）中的人也需要光明。如果你的生活因为坏习惯混乱不堪，增加一些好习惯能让它有所改变。黑暗不是独立存在的，而是我们给“缺乏光明”起的别名。缺少好习惯的光照，生活中出现了黑暗的空洞，也许人们的坏习惯就是这么来的。当你养成好习惯，它会为你指明一条新路，让你重拾自信，给你希望。它还是个绝好的基础，可以在上面建立起很多东西。

这个理念同样也是一套人生哲学，它证明、解释并赞美了“前进

的第一步总是最重要的”这一观点。换句话说，除了帮你培养习惯，在其他方面它也能助你一臂之力。我不是仅仅希望这本书能对你有用，而是相信它一定会对你有用，就像我相信大多数人的新年愿望没法实现一样。从统计学角度看，微习惯成功的概率很高。有了微习惯，你也能用最不可思议的方式改变自己的生活。

微习惯简介

既然整本书都在说“微习惯”，我打算简单解释一下这个概念。如果你想培养一个新习惯，微习惯基本上就是它经过大幅缩减的版本——把“每天做 100 个俯卧撑”缩减成每天 1 个，把“每天写 3000 字”缩减成每天写 50 字，把“始终保持积极思考”缩减成每天想两件好事，把“像企业家一样创新”缩减成每天想出两个点子（跟其他有企业家风范的行为对比，这一点容易得多）。

微习惯体系的基础在于“微步骤”，那些“小得不可思议的一小步”。把事情分成小步来做不是什么新概念，但是为什么它效果显著？它的原理是什么？这两个问题还没有明确的答案。当然，微步骤的概念因人而异，你的一小步对我来说可能是一次巨大的跨越。“小得不可思议的一小步”这种称法把它的特点体现得淋漓尽致，因为如果和你的能力上限相比，一个步骤简单得让你匪夷所思，那它就再合适不过了。

微习惯体系的威力体现在以下几个方面：应用、思维模式、固有正反馈循环机制、对自我效能感的自然提升，当然，还有把微步骤巧妙转变成一个习惯的方法，我将在后面展开说明，但这个过程也是人类固有的。微习惯体系虽然简单，却有着复杂、智能的后盾。

按照微习惯策略行动，就是运用少量的意志力强迫自己做一件事情。做一个俯卧撑或者想出几个点子并不需要大量的意志力。

利用微习惯做事，你会收获巨大的惊喜。首先，在完成你的微目

标之后，你很可能会继续完成“额外环节”，这是因为我们本来就想进行这些积极行为，所以一旦开始，内心的抵触就会减轻。第二个收获是惯性。即使你没有超额完成微目标，你的行为也会慢慢发展为微习惯。从这里开始，你会完成“额外环节”或逐步提升习惯，还会接连不断地收获成功。一家银行可能因为规模太大而不至于失败，而微习惯是因为太小而不至于无法完成，因此，你不会有机会体验未完成目标导致的常见消极情绪，比如愧疚和挫败感。因为设定的目标能轻易实现，而且自带强大的螺旋状激励机制，微习惯能跻身少数可以切实保证每天成功的目标策略的行列。微习惯让我感觉自己的冲劲无法阻挡；而在利用微习惯之前，我感觉自己想改变也无法开始。

总结起来，微习惯就是你强迫自己每天做的微不足道的积极行为。微步骤每次都能有效果，而习惯来自坚持，所以它俩注定要在一起，这个爱情故事可比《暮光之城》好多了。

习惯和大脑探秘

为什么不在日常生活中运用微步骤呢？当然要用了！习惯就像生活的骨架一样重要，所以忽视习惯就大错特错了。我在挑战一个俯卧撑时发现了微步骤的威力，当时我就像一个刚发现自己有超能力的超级英雄一样，特别想知道要怎么最大限度地运用这种能力，答案正是——习惯。

本书重点讲运用微步骤培养习惯的方法，因为没有什么比习惯更重要了。杜克大学的一项研究表明：我们的行为中大约有 45% 源于习惯。习惯其实远比这 45% 的比重代表的含义更重要，因为习惯是不断重复的行为，而且大部分每天都在重复，长远看，这种不断的重复叠加起来，要么收益颇丰，要么贻害无穷。

习惯了每天写 1000 字，一年下来就是 36.5 万字，相当于 7 本 5 万字的小说，当然，肯定没法跟列夫· 托尔斯泰 58 万字的巨著《战争与和平》比了。

看看这些 5 万字左右的经典小说吧：

- 道格拉斯·亚当斯的《银河系漫游指南》（46333 字）
- 斯蒂芬·克莱恩的《红色英勇勋章》（50776 字）
- F. 斯科特·菲茨杰拉德的《了不起的盖茨比》（50061 字）

你第一次（或者前 100 次）尝试写的小说可能无法成为这样的世界名著，可是如果每年都写 7 本，就可以通过多次尝试不断完善自己的水平，对吧？

可能改变你一生的习惯还有：

- 习惯每天锻炼 20 分钟，足够改变你的体格。
- 习惯吃更加健康的食物，可能延长你的寿命，而且会让你的精力更充沛。
- 习惯每天早上早起 1 小时，每年就会多阅读 365 小时。按照平均每分钟阅读 300 字算，利用这些额外的阅读时间，你每年能多读 657 万字，或 131 本 5 万字的书。这可是相当多的书了，肯定会帮你增长知识。

像“积极思考”和“懂得感恩”这样的例子虽然相对抽象，也会对生活产生深远影响。有了微习惯，这家为生活提供福利的“超市”便可以开张营业了。选择你最爱的习惯，放到购物车里，登录 minihabits.com，了解更多关于微习惯的观点——等等！先回来，别太激动，你得先看完这本书才行。后面还有很多对你的成功会大有帮助的重要内容。

韦氏词典给“习惯”下的定义是“一种常见的行为方式：一个人以规律、重复的方式做的事”。因为倾向从抵触情绪和意志力的方面考虑问题，我认为习惯是“做起来容易，不做反而更难的一种行为”。

习惯不能直接获得——你无法马上就建立或去除一个习惯。它们是在长期不断重复中被塑造出来的。

习惯在大脑里的样子

神经通路是大脑里的沟通渠道，这些通路就是习惯在身体里的“长相”。

它的工作机制是这样的：一旦某个习惯指定的神经通路被一个想法或外部信号触发，脑中就会有一个电荷沿着这条通路放电，然后你就会有一股想进行这项习惯行为的强烈欲望。比如，如果你每天醒来后都要马上洗澡，那就会有一个神经通路和这个行为关联。你一醒来，这个“洗澡神经元”就会放电，然后你就会像僵尸一样走过去洗澡——根本无须思考！这就是拥有习惯的神奇或悲惨之处，至于到底神奇还是悲惨就要看习惯是好是坏。随着习惯根深蒂固，与之关联的神经通路会变得更粗、更牢固。

理解这一点后，我们的目标变得简单明了。如果想要建立并强化特定的神经通路，我们就要不断重复。这说起来容易，但我们必须突破人类与生俱来的限制因素才能做到。许多现有的传统习惯策略并没有把这些已被证实的限制因素考虑在内，低估了它们的严重程度，或者说一些含糊无益的话，比如“这个过程确实很难，所以你一定要让自己渴望得到它才行”，如果没有应对这些限制的可靠计划，即使动力十足，你也会精疲力竭，无法坚持，最终过早放弃。你有没有发现我有点儿反对动力策略？那是因为我用了它十年，却一无所获，稍后我们再讨论这个问题。

习惯还与压力有关

我们在讨论习惯有多重要的同时，还应该考虑压力。

当今世界的生活节奏比以往任何时候都快，所以我们的压力似乎也更大了。生活并不完美，没有压力，生活就不可能正常进行。大多数人从未想过这样的问题：“压力是怎样影响我们的习惯的？”

已有研究显示，压力会促进习惯性行为，无论这种习惯是好是

坏。加州大学洛杉矶分校的两项实验和杜克大学的一项试验都发现：压力会促进人们更加依赖惯性行为。温迪·伍德（Wendy Wood）博士根据她在《人格和社会心理学杂志》（*Journal of Personality and Social Psychology*）上发表的研究提出:“遇到压力时，人们无法轻易做出决定，意志力会减弱或令人感到不知所措。你没有精力做出决定时，往往会重复平时的做法。”好习惯是这样，坏习惯也是如此。这个结论深刻地揭示了习惯在生活中的重要性。

现在试想一下：如果坏习惯让你压力过大，你会怎么做。压力是负反馈循环的绝佳导火索，它会触发一个坏习惯，坏习惯又会触发内疚感、内心的焦虑和更多压力，这些消极因素会再次触发这个习惯。再想想，如果习惯本身就能缓解压力会怎样？拿锻炼来说，你的压力把你拽到健身房，锻炼会帮你缓解焦虑。以上两种方式对生活的影响会有惊人的差别，因为一个让你不顾艰难险阻积极地走向成功，而另一个随时会把你扔进消极的螺旋里。我是个橄榄球迷，常常会想起比赛里的那些大逆转：一支球队即将从一码线触地得分，可是四分卫被拦截了，对方球队回传并触地得分。这不仅送给对手 7 分，还丢了自己队伍本来可能得到的 7 分！所以，这是个 14 分的大逆转。面对压力时，所有的习惯都可能成为“14 分的大逆转”。

它给我们的另一个暗示与改变的难度有关。压力越多，生活就越难改变。正如伍德教授所说，“你往往会重复平时的做法”。如果压力让我们走向习惯，那么它也会让我们远离其他的一切，包括我们所青睐的新积极行为（我们希望它能成为习惯）。此刻，我正在微笑，可是你看不见。当我们有压力时，标准习惯法则就会崩溃，因为现有的习惯会强化，但是在这方面，微习惯策略不会让你失望。

养成新习惯需要多长时间？

视情况而定。如果有人给了你不一样的答案，肯定也是从别处听到的（而且是错的）。

不是 21 天，也不是 30 天 。天哪，我真想把这句话贴在所有广

告牌上。“21　天”谬论可能源自一位整形外科医生麦克斯威尔·马尔茨（Maxwell　Maltz）。据说，马尔茨医生发现接受截肢手术的患者需要大约 21 天来适应肢体残缺的事实，因此，他认为 21 天是人们适应任何生活变化所需的时间长度。医生，真的是这样吗？在我看来，习惯肢体残缺和努力多喝水可不是一回事，而且我还要补充一点：这两件事都和争取每天做 150 个俯卧撑大不相同。

关于习惯形成所需时长，被引用最多的是发表于 2009 年的《欧洲社会心理学杂志》（*European Journal of Social Psychology*）上的一项研究，研究的每位参与者选择“每天在同样的条件下（比如“早饭过后”）进食、饮水或做其他活动，总共　12　周”，他们有什么发现呢？

一个行为变成习惯所需的时间平均为 66 天，但不同行为所需时间相差很大，从 18 天到 254 天不等，这表明人们将习惯自动化所需时间千差万别，在某些案例中，这个时间可能惊人地长。“21　天”和“30　天”挑战很流行，但很多类型的习惯完全不可能在这么短的时间内养成。每天喝一杯水可能属于 21 天就能养成的习惯，但是像每天 100 个仰卧起坐这样更具有挑战性的行为则要几百天甚至更长时间才能变成习惯。

以上是坏消息。好消息是，习惯没有“开关键”——如果你连续 60 天做 100 个仰卧起坐，即使还没有形成全自动行为，第 61 天时做得也会比第 1 天时轻松很多。建立习惯就好像骑自行车上陡坡：爬坡，到顶，下坡。刚开始，你必须用双腿的最大力量蹬自行车，之后会渐渐变得轻松，但是你必须一直蹬到山顶，否则就会倒退回原地，让之前所有的进步付诸东流。

根据我的经验，习惯形成的第一个信号是抵触情绪减弱，这很好理解。我们的思维通过在这些神经通路中发送电脉冲来实现内部沟通，众所周知，电流总是选择阻力最小的路径。与此类似，我们的大脑偏爱执行习惯，因为它们有现成的路径，也有已知的回报。可是新的行为没有经过实践，存在风险，而且没有建立起神经通路，因此，在这个行为还没有形成坚固的路径时，你必须特意压制平时的行为。

这个过程不断重复，新生的神经通路就会开始成长，总有一天，它能和之前的行为抗衡。

至于过程，形成一个习惯需要多久并不重要，因为你的目标是用它一辈子。你已经锻炼了 6 个月，为什么要在达到目标的时候放弃呢？如果已经达到了这个程度，却又倒退回原点，你不会觉得灰心丧气吗？关键在于能够识别宣告行为变成习惯的信号，之后你就可以把关注点转移到其他事情上，同时继续这种行为。

2009 年的那项研究里还有一点更有趣的记录。研究人员得出了一个结论：从生理学角度看，漏掉一天也不会耽误习惯的养成，一天成就不了这个过程，也毁灭不了这个过程；但从心理学角度看，这可能会带来问题。如果你真的漏掉了一天，请记住，以后要尽量坚持下去，一天都不要偷懒，因为坚持才能防止你受到打击并前功尽弃。

第 2 章
大脑的工作原理

大脑是我的一切，华生。身体只是附件而已。

——阿瑟·柯南·道尔，《福尔摩斯探案集》

在这一章里，我擅自把大脑分成两个不同的部分——潜意识部分和意识部分。大脑由许多部分组成，远比这种分法更复杂，但对我们的目的来说，这种分法已经足够了。

请你把接下来的观点渗透到大脑最深处，永久保存在那里，请记住：

重复就是（潜意识）大脑使用的语言。

多重复几遍，就不会忘记。这是最初也是最后一个关于大脑的笑话。

建立习惯的目标是用重复来改变大脑。可是大脑会抗拒改变，除非它们能大方地给大脑一些回报。因此，从大脑的角度看，在事实上改变习惯的两个关键是重复和回报。如果有回报，大脑会更愿意重复一件事。

你有没有开过不带转向助力装置的汽车？方向盘转了好几圈，车的反应却很小。大脑对改变的反应就像不带转向助力装置的汽车一样。每次重复产生的作用可以忽略不计，可是如果不断重复下去，这些微小的变化会给大脑（和生活）带来巨大的改变。

潜意识大脑喜欢效率，这就是我们能养成习惯的原因。当你重复某个行为一段时间后，大脑就能自动完成这个过程了。比起每次都要有意识地进行权衡和选择再决定以同样的方式行动，这种做法更节能。如果你快速地做出了决定，即使你认为自己在主动思考，很可能还是习惯在起作用。从某种程度上说，你之前就已经做出了决定。选自己最喜欢的冰淇淋口味就是一个例子。

变化缓慢、状态稳定的大脑

人类大脑很稳定，不易改变。它有一套对外部世界做出反应的固定体系。有一个不易改变的大脑有时会让人感到沮丧，可总体上说，好处还是相当多的。试想如果你的人格和生活习惯能一天变一个样会如何——你肯定会发疯的！

一旦你成功养成健康的新习惯，一切都会变得轻松起来。每天早上自动起床，吃一顿健康的早餐，然后去健身，而不是和大脑持久战斗。付出很少的努力就能做正确的事情，这对于许多人来说可望而不可即，因为他们只能看到这种稳定性的阴暗面：大脑如何强迫他们吃垃圾食品、看电视、抽烟和咬指甲。但是，坏习惯有多可怕，好习惯就有多神奇。

我的身份因为锻炼而改变了，所以我知道，它是一个适合我的习惯。如果我没有每周去几次健身房，会感觉哪里不对劲，觉得自己都不像自己了，可去年我还是个勉强保持正常体形的懒汉呢。这两种情况都是习惯导致的。我们的行为中有 45% 是自动完成、无须思考的，既然如此，最好能让它们对我们的生活和目标有所帮助。为了能专业地实现这一点，我们需要认识大脑里的两个核心角色。

愚蠢的重复者与聪明的管理者

你大脑中绝大部分是愚蠢的。好吧，确切地说，不只是你一个人的大脑——你抽烟的时候，它不会考虑到肺癌的可能性，你锻炼之前，它也不会幻想漂亮腹肌的好处，从这个意义上看，每个人类大脑的某一个部分都是愚蠢的。更糟糕的是，它是大脑里比较顽固的部分，会找到长期维持这种状态的方法。它会识别并重复模式，直到接收到不同的新指令。它的名字叫作基底神经节。

然而，大脑的另一个区域前额皮层则相当聪明。它就在前额的后面，是个可以理解长远利益和结果的管理者，感谢上天，它拥有抑制基底神经节的能力。它还负责处理短期思维和决策。

刚才我们已经讲到了习惯改变中的两个关键工具——基底神经节和前额皮层。我很认同心理学家大卫·诺维尔（David Nowell）博士总结前额皮层和大脑其他部分区别的方式，他表示，前额皮层以外的其他所有部分决定“是什么”，而前额皮层主要决定“可能有什么”。

让大脑的其他部分喜欢上前额皮层想要的东西，是建立新习惯的唯一方式。是前额皮层在抵抗巧克力蛋糕的诱惑（但愿真能抵抗住），想学法语，希望身体健康，希望有一天能写一本书。它是大脑的意识部分，你会把这部分看作“你”。可问题是，它容易疲劳。也许更准确地说，因为它的功能太过强大，所以会消耗太多精力，让你感到疲劳。而且当你疲劳时（或者像之前说的那样有压力时），掌管重复的部分就会接管大脑。

基底神经节意识不到只有人类才有的高层次目标，但是它可以高效率地重复模式，节省精力。所以，即使不像前额皮层那样“聪明”，它对大脑也有令人难以置信的重要性。而且一旦我们训练基底神经节自动完成积极行为，我们真的会爱上这种感觉。

我们每个人的大脑里都运行着这种机制。刚开始，它的设计听起来并不合理——聪明的前额皮层不如没有思想、一味重复的基底神经节有毅力，可是一旦你学会如何运用它，这个设计事实上相当巧妙。聪明的弱者怎么能打败愚蠢但强大的对手呢？给你个提示——不要靠蛮力。这一点你肯定已经知道了，也许因为你回想起了自己想靠蛮力或意志力让意识控制潜意识的失败经历。答案当然是运用聪明的策略

来克服前额皮层天生的弱点。

前额皮层——对抗自动行为的防御武器

为了更好地了解前额皮层，我们先看看如果缺少了它会怎样。没有前额皮层，大脑会如何运转呢？不太乐观。下面的这项研究展现了前额皮层和大脑其他部分的功能。你去掉某个部件后，就会看到它的功能有多大影响，以及没有它存在时其他部分是如何运转的。

法国神经学家弗朗索瓦·莱尔米特（Francois Lhermitte）对额叶受损的患者进行了测试。他在以下研究中证明，如果缺少了额叶的一部分、作为“管理者”的前额皮层，大脑的运转方式会发生极大的变化。

莱尔米特的研究选取了两组人群做对比——额叶受损者和额叶正常者。实验中，被试坐在实验人员对面，问一些面试风格的问题。实验人员负责对被试的问题表现出冷漠，不回答他们的问题，偶尔随意做出一些让人疑惑不解的动作，比如摸一下鼻子、敬个军礼、折纸然后放到信封里、嚼纸、唱歌、拍腿和抽泣等。

研究人员有如下发现。正如我们所料，额叶正常的被试觉得实验人员的行为很古怪，他们的反应是：“这家伙有什么毛病？”许多年轻的参与者甚至哈哈大笑。当被问到他们有没有想过模仿他时，他们说：“没有，根本没有。”

接下来就更有意思了。几乎所有额叶受损的被试都模仿了实验人员的荒唐动作——而且相当精确和到位。比如，男人们会心甘情愿地当着其他人的面对着墙小便，没有表现出丝毫惊讶，也完全不在乎。他们无法准确模仿时（比如没有纸可以折或咀嚼），也会找到“完美的”弥补方法。

以下内容摘自研究报告：“在实验过后的面谈中，所有额叶受损者都能记住实验人员的动作。当被问到为什么要模仿时，他们表示实

验人员做了动作，他们就必须模仿。当被告知没有人让他们模仿这些动作时，他们的回答是既然动作已经做出，自己就必须模仿。在被告知不要模仿后，大多数患者还是表现出了同样的模仿行为。”

那些额叶受损者忍不住要模仿实验人员的动作，哪怕有人要求他们不进行模仿。额叶受损者似乎无法做出某些决定来“抑制”潜意识。潜意识几乎就像另一个物体，或者一台机器一样。同样有趣的是，额叶正常的被试忘记了实验人员的一些动作，而额叶受损者能记住他们的每一个动作。这表明，正常额叶（包括前额皮层）削弱了我们对潜意识型认知的关注，而且能阻止或发起行为，这就是我们把它称作“管理者”的原因。它会监督自发行为，发现有能改进的地方时，它就会介入。现在我们来看看另一方面——如果基底神经节功能失常会怎样？

基底神经节——模式探测器

大脑的基底神经节从生理角度看是一组神经核，它们形成一个整体，在习惯的形成和程序性学习中起核心作用。

但研究也指出，大脑的许多系统以复杂的方式相互作用，基底神经节未必能被单独看作“大脑的习惯部分”。神经科学虽然有助于我们理解大脑，但也无法完全准确解释大脑的工作机制。这不是说它有误导性或不准确，而是说它只给了我们看到一个巨大谜团的冰山一角的机会。大脑的工作机制太过错综复杂，现代科学还需要在很多方面展开探索。即便如此，知道基底神经节在习惯形成中起主导作用还是有用的。结合经验、实验以及充分的了解，我们对大脑工作机制的有限认识就会成为个人成长的强大助力。

莱尔米特对额叶功能有障碍或受损人群的研究体现了大脑执行功能的重要性，有了它，我们才不会机械地做一些我们不愿意做的事情。可如果基底神经节受损或功能失常会怎样呢？关于这个问题也有一项研究，研究认为基底神经节受损或功能障碍会导致你丧失形成习

惯的能力。

研究人员召集了 3 类人群——健康人群、帕金森综合征患者和有记忆障碍的人群。由于细胞坏死，帕金森综合征患者的大脑很难把神经递质多巴胺运送到基底神经节，从而导致基底神经节功能障碍。

参与者会拿到 4 张卡片，卡片上的图形是随机的，他们被要求预测每张卡片代表的是雨水还是阳光。人们很难有意识地在卡片和结果之间建立联系，但可以在潜意识中掌握某种微妙的联系模式。这项研究总共进行了 50 次测试，大约 10 次之后，健康的参与者和有记忆障碍的参与者都能逐渐提高猜测的准确率，从 50% 提高到 65%~70%；他们在潜意识中掌握了暗示雨水或阳光的模式。而帕金森综合征患者的准确率最终也没有超过 50%。因为不具备正常的基底神经节，他们的大脑无法探测到模式（因此，他们很难养成新习惯）。

如果用最简单的术语表述，我们能从这些研究中看出，大脑是由执行决策和进行自动行为模式识别的两部分组成的系统。前额皮层的管理功能相当活跃，反应灵敏，但同时也消耗了大量的精力（和意志力）。基底神经节的自动功能不仅强大，而且效率高。它们能节省精力，无须持续监督就能处理各种任务。

这就引出了下一个核心问题——我们该如何运用这两个大脑元件，才能让自己做任何事时都持之以恒呢？

在行为变成习惯之前，激励你的两个途径是动力和意志力。在阅读下一章之前，最后一次和动力说再见吧，因为你再也不需要它了。

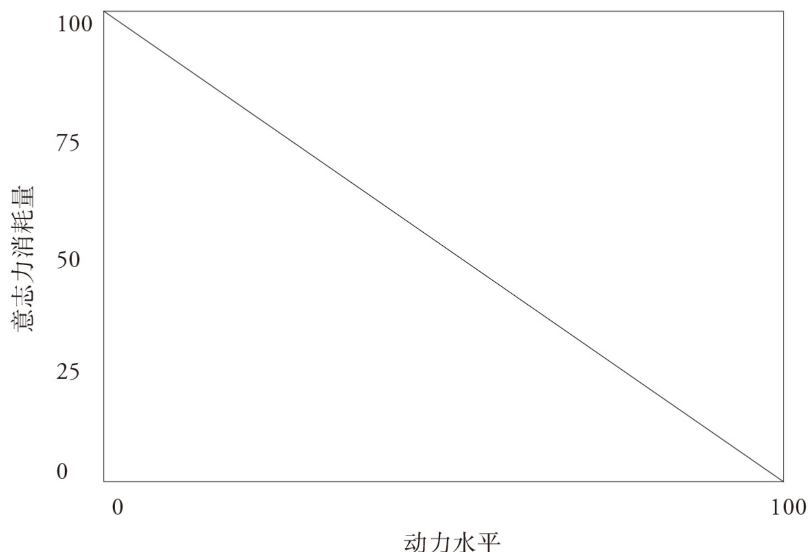
第 3 章
动力 v.s. 意志力

情绪要么顺服你，要么支配你，这要看谁说了算。

——吉米·罗恩

我非常讨厌采用动力作为启动策略，动力和意志力不是非此即彼的，二者之间存在重要的关系。本章节的基本前提不是说有动力不好，而是如果想持久改变，动力并不是可靠的策略。

现在你肯定想打断我，问“那微习惯哪儿去了”，在此之前，我需要一些时间说明一下。我做了一个简单的图来展示意志力和动力之间的关系，见图 3-1。



说明：X 轴是动力，Y 轴是意志力消耗量。当动力处于峰值时（右下角），意志力消耗量为 0 或可忽略不计。这是因为你无须强迫自己做你本来就愿意做的事。可是当动力降为 0 时，强烈的内心抵触意味着意志力消耗量会变得很高（左上角，意志力消耗量为 100，动力为 0）。

图 3-1 动力和意志力之间的关系

在意志力一章中，我们将进一步详细讨论这种关系，但目前你只需知道，当你做事缺乏动力时，意志力的消耗量就会猛涨。意志力消耗量较高时，你会难以长期维持一个行为并将其培养成习惯。

接下来，我们要仔细审视一下“激发动力”策略。尽管完全无法保持长期有效，它却在心理自助书籍中占据了主流地位。

“激发动力”策略的诸多问题

激发动力有效果吗？答案有时让人很恼火。你偶尔能激发出动力来锻炼身体或写 2000 字，可是下一次就未必了，也许你会打个盹，看一会儿电视，或喝杯啤酒。这可是个大问题，因为如果你的策略是“激发动力”，那么你就无法建立起习惯。

我们都知道习惯的养成需要不断重复。在之前的研究中，参与者的大脑到第 10 次测试时才掌握了模式，而行为则需要更长时间才能获得认可。

不要误解我的意思。动力是一种能带来诸多好处的重要感觉，但是当它出现时，请把它看作一个额外的奖励，一件美好的事物。我知道有些人目前依赖激发动力策略做事，那么这一章的目标就是说服你放弃该策略。我衷心希望你为了自己的利益放弃这个观念，现在让我来告诉你为什么。

动力并不可靠

动力之所以不可靠，是因为它以人的感受为基础，而人类的感受容易改变且无法预测已经是几百年来公认的事实了。很多东西都能改变你的感受：一次事件、血糖水平、抑郁、化学物质紊乱、荷尔蒙、健康、外界刺激、信仰甚至猫的呕吐物。换句话说，任何东西都能改变你的感受，你真的愿意把希望放在如此……不稳定的东西上吗？任何事物能成为基础的第一原则就是它必须牢固可靠，而“激发动力”策略就像是在液体上盖房子。

每个人都有不在状态的时候，这时精力相对不足。这意味着你希望高效率办事的动力也会更低。“激发动力”策略劝我们依赖这些东西：励志视频、文章、给自己打气的话和其他能短期提升士气的方法。

记住：如果选择“激发动力”策略，你不仅要有动力做一件事，还必须动力十足才行。因此，想要激发出锻炼的动力，你想锻炼的意愿必须比想吃薯条和看电视的意愿更强烈才行。在这种情况下，你尝试很多次才可能成功一次。

那些对我们有益的事（吃生西蓝花，跑 13 公里，再吃更多的西蓝花）可不是简简单单激发动力就能完成的。和坐在沙发上看着电视吃冰淇淋相比，生西蓝花和锻炼的短期回报要逊色不少，我选择前者的动力明显高出很多。

你不会每次都愿意激发动力

成长动力学说的内容是这样的：如果我真心想做一件事，那么我无须强迫自己做这件事（也就是用意志力）。这么说其实没错，当你有动力时，做事很容易，也不需要太多意志力（如果有的话）。还记得这一章开头的图吗？当你的动力到达峰值时，意志力消耗量为 0 。乍看之下，这似乎是最佳方案，当你发现意志力是有限资源（后文会谈及）时会更加认同。因此，理论上说，动力相当值得拥有，可俗话说得好，“每朵玫瑰都有刺，不仅会扎你的手，还会让你疼得在侄子面前爆粗”，所以动力也有着不尽如人意的方面。

问题在于，动力是很难（有时几乎不可能）按需培养的。只要看看你自己的经历就能证实这一点。当你累了，生病了，头疼，感觉“不在状态”或只想做一些更好玩的事情时，激发动力容易吗？如果你认为人类能仅仅根据利益改变内心的欲望，那么你就太不了解人类的感受有多强大、影响有多大了。我们很难靠想法来改变感受。只有在精力充沛、思维模式健康而且没有受到强烈诱惑时，我们才能依靠动力成功。可到该行动的时候，局面似乎远没有那么有利，我们就会决定“明天再做吧”。

最近有一次，我感到很累，头也疼，没什么励志名言或想法能让我继续写这本书，我也不愿激发动力，只想睡觉。感谢上天，还好我不依赖动力。

生活中总有那么几次，你不愿为了激发动力而激发动力。意思是（别嫌我唠叨）你根本不想让自己想让自己想锻炼。（没错，连续用了三个“想”！）这是为了帮你体会到如果选择以动力为基础的思维模式，你会有多难采取实施行动。你必须让自己想做一件事而不是直接做这件事，可有的时候，你积聚动力只是为了让自己有动力激发动力而已。这个过程和这句话一样怪异。如果你不愿意激发动力，而激发动力又是你做事的策略，那么战斗还没开始你就已经输了，你的习惯也会早早流产。

有人习惯性地认为动力是行动的唯一基础

有些心理自助书籍的作者只会照搬一切，他们把“激发动力”塑造成促进行动、改善生活的唯一途径，而很少会有人提出质疑，因为这是标准程序。人们纷纷登录励志网站寻找他们的“励志救星”，导致这些网站也跟着发展起来。我承认，“激发动力”是个比“什么都不做”更好的策略，但想做些什么并不难。

举个例子，锻炼的预期效果可能有三种来源：动力、意志力或习惯。虽然每个行为都是动力和意志力结合后的产物，但我们往往会更依赖其中某一个。那么，一边努力激励自我，一边对自己说你无论如何都得做这件事（我们失败后总会这样），你不觉得这自相矛盾吗？

坚信必须有动力才能行动是一种毁灭性的习惯。如果只是“我想激发动力”，那它就不成问题；可是如果不激发动力就什么都做不了，那它就是个问题。它是坠入“懒惰旋涡”的完美路线。懒惰会让你感到什么都不想干，如果你总是在什么都不想干的同时奉行动力法则，那你就会一直懒下去，没有出路。

“动力高于行动”的观念是深入人心的，可没有谁规定你的感受和行为必须永远匹配。它创造了一种让你处处受限、时刻受挫的生活方式。

“热情递减法则”是动力让我们失败的原因

好吧，假设你能激发动力每天阅读 2 小时，而且能连续坚持 3 周。到这个时候，你可能会看到行动变成习惯的微弱苗头了。可是因为你一直依赖动力，这个关键过渡期很可能就成了进步的终点。

“热情递减法则”不是一条真正的法则，而是我创造的术语，因为它比对应的经济法则“边际效用递减法则”（The Law of Diminishing Marginal Utility）更好理解。这条经济法则认为，吃第五块比萨时的愉悦感会略低于吃第四块时的，吃第四块时的又略低于吃第三块时

的。我们在进行重复行为时也存在同样的现象。

当一种行为成为一个习惯，你会变得没有刚开始时那么情绪高涨，这种行为甚至开始有些乏味无聊。事情当然会变成这样了。杰里米·迪安（Jeremy Dean）在《习惯:改变命运的关键力量》（*Making Habits*，*Breaking Habits*）中写道："习惯不仅无法被认知捕捉到，而且也不会掺杂情绪。……很奇怪，人们进行习惯行为时是不带有情绪的。"温迪·伍德博士及其同事们在德克萨斯农工大学进行的一项研究中记录了这样的情况：当参与者做出惯性行为时，毫无疑问，他们比平时更缺乏情绪变化。 这就是"需要动力才能行动"的想法在培养习惯时反而会帮倒忙的原因。重复不会让我们兴奋地行动起来，反而会让我们趋于平静。习惯带来的好处在于抵触情绪少了，自发性多了。迪安表示："惯性行为不会引发强烈情绪，这是它的一大优势。"的确是这样，因为任何依赖人类情感的东西都是完全不可靠的。

刚开始做一件事的兴奋在最初会有很大帮助，可是等到这股劲头渐渐消失，你开始怀疑有什么地方出了什么问题的时候，它又会成为强大的敌人。如果最开始就选择不依赖动力和感受，就能有效降低这种风险。

有热情是好事，但我们应该把这种思维模式看作一种额外奖励，而不是实施行动的信号。最好因为选择做一件事而做一件事，这样才能为成功打下坚实的基础，成效不会在之后出现剧烈波动。说句似乎有违常理的话：在一段时间过后出现热情不足的情况其实是个积极的信号，表明更稳定和自动的基底神经节正在慢慢夺取控制权。

为什么有这么多人 1 月刚过就中断了新一年的健身计划？这种可预见的热情递减就是原因之一。尽管已经成功锻炼了一阵，他们会注意到自己心中不再充满动力，然后就会放弃。如果他们明白动力不足的原因，也许就会重拾信心，继续下去。

作为一种主流策略，也许动力在日常生活中勉强够用（或许吧），可是和意志力一比就会逊色不少。

虽然意志力是最佳策略，可是大多数人并不知道该怎么运用，结

果意志力储备很快就消耗光了。

虽然我已经说了这么多，但你不用担心，你还可以充分享受原来的生活方式。你依然是个有感情的人类。我可不是让你放弃感受，而是希望你不要再因为感受而放弃。

为什么意志力能打败动力？

我在上面抨击了“激发动力”策略的缺点，接下来我却要教你怎样获得更多动力，这是不是前后矛盾？不，我不喜欢动力不是因为它不好。例如，为了写出这些文字，我需要最基本的动力，但动力论到处都是，人们将其伪装成个人成长的秘方，虽然这不是它本身的错。这就好像我告诉你胡萝卜能治愈癌症一样，胡萝卜的确对你有益，但它不可能治好任何得癌症的人，于是，这个好东西（胡萝卜）已经被塑造成了真理的敌人，在到处招摇撞骗。这么看来，动力是一根邪恶的胡萝卜。

微习惯的意志力策略能帮助人们提升动力。再重申一遍，动力是好东西，只是不可靠而已。我发现，借助意志力，动力会变得更加可靠；而且如果先采取行动，动力就会被迅速地激发。为什么强迫自己用意志力采取行动远比努力激发动力好呢？原因有三个。

意志力很可靠

和动力不一样，意志力极其可靠。如果你能强迫自己做到某件事，无论是什么事，这种成功都会体现意志力的可靠性，当然，前提是你能强迫自己成功做到。恰好，意志力还有两个让它更可靠的优点。

意志力可以被强化

和动力不一样，意志力可以像肌肉一样得到强化。1999　年，自控力研究领域的顶尖学者罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）发现：和没有进行健身的学生相比，那些花两周时间磨炼意志力以改善体形的学生“在随后的自控力测试中有显著的进步”。另有一项研究发现：两个月的有氧运动训练为其他不相关领域内需要自控力的活动带来了进步。

可见，意志力真是自我提高的不二法门。这些研究表明，我们能通过强化特定的能力来提高自己的表现。

如果某种东西最开始无效，接下来也无效，那么进步就只能依靠不断尝试了。动力偶尔才会产生效果，所以很难评估，对动力策略的长远结果做一番审视，你可能会发现它并不是每次都会奏效。动力也不会轻易改善，因为如果你的狗病死了，你会情绪崩溃，或者你累了或者情绪很差时也会不想锻炼。与此相反的是，你却能提高克服可能来自感情创伤、缺乏自信、情绪糟糕或者精力不足的抵触情绪，进而采取行动的能力，这种能力就是意志力。

意志力策略可以通过计划执行

如果你依赖动力，严格执行时间计划是很困难的。谁知道你到该写作时究竟有没有动力呢？动力无法预测，所以不适合制订计划。

相反，如果运用意志力，你可以给某项活动安排一个时间表。不管到时候有没有足够动力，你都可以顺利完成，这样就容易坚持下去，既有利于习惯养成，也有利于时间安排。一个在能写作的时候才写作、非要等到出现奇迹时才起身锻炼的笼统计划是无法帮你养成习惯的，你必须给任务制定时间表，然后实施行动。这就要求你拥有意志力。

还是那个核心问题——我们该怎样运用意志力来保证长久的成功呢？要回答这个问题，我们需要总结一些关于意志力的科学知识，再从中找到答案。

意志力的工作原理

人们曾认为意志力能给我们提供取之不尽、用之不竭的意志。具体观点是：只要想得到某个东西的愿望足够强烈，你就一直会有足够的意志力促使自己得到它。鲍迈斯特在 1996 年进行了一项多少有些残酷的研究，纠正了这个观点。实验开始时，一个房间里有 67 个被试，很快，房间里就弥漫着现烤的巧克力曲奇诱人的香味，随后，有人把曲奇和其他巧克力做的点心拿了进来。接下来，残忍的折磨就开始了——只有一部分被试可以得到巧克力，其他人的零食只有萝卜！即使我很爱吃生萝卜，我也能感受到他们的痛苦。

研究人员幽默地记录道，在吃萝卜的人中，有好几位对巧克力有明显的兴趣，他们渴望地看着巧克力，有几个人还拿起饼干使劲闻了闻。我说得没错吧？这真是个残酷的实验。

之后，吃巧克力和吃萝卜的被试同样要解答一个难题。在尝试答题所花的时间方面，吃萝卜组连吃巧克力组的一半都不到，而且在最终放弃之前尝试的次数也更少。没吃到巧克力而只能吃萝卜似乎耗尽了他们继续努力解答难题的意志。鲍迈斯特把这种现象命名为“自我损耗”（ego depletion）。迄今已有多项研究验证了这项突破性研究的结论。

做决定也会消耗意志力

别光责备萝卜。一项自控力研究发现：在同一天里做过艰难决定的人在后来面对诱惑时屈服的可能性更高，这体现了自控力的下降。重大决定和意志力似乎需要消耗同样的能量。前额皮层负责处理短期记忆和即时思维，所以我猜想，任何使用前额皮层的行为都会产生这样的效应，但你可不要因此就认为做艰难决定会对当天晚些时候你抵抗冰淇淋的诱惑或强迫自己锻炼的能力产生负面影响。

我们能从中得出一个结论——必须把自控力的储备量最大化，这

样才能在改变自己时起作用。我专门说到这一点，是为了体现其他事情是怎么消耗意志力储备量的，这会让微习惯背后的原理显得更加重要。

一项重要的意志力元分析

元分析是从指定主题的相关文献中提取出重要结论的过程，可以说是“对研究的研究”，它有助于消除个体研究中出现的偏差。如果一个理论在历经众多方法得当的研究和数以千计的被试的检验后依然成立，那么其数据很可能是有用的、可靠的，而且具有启发性。

2010 年，研究人员针对 87 项自我损耗研究进行了一次元分析（自我损耗本质上和意志力损耗或自控力损耗是同一个概念，所以我会交替使用这些术语）。这项元分析发现了引起自我损耗的 5 个最重要的因素：努力程度、感知难度、消极情绪、主观疲劳和血糖水平。所以，这些因素就是我们运用基于意志力的策略取得持续成功的 5 个最大的障碍。意志力全部耗尽后我们该做什么？此时就没有任何希望了吗？根据这项研究，动力激励、自控力任务训练以及补充血糖等做法能提升自我损耗人群的自控力。

这对我们非常有帮助，教会了我们管控意志力的最佳方法。下面是对动力和意志力重点内容的一次关键总结，掌握了这些内容，我们就可以进入下一章，学习微习惯策略，给生活增添健康习惯了。

- 我们是用动力或意志力开启新的（非习惯性）行为的。
- 动力不可靠，所以不能充当建立习惯的策略。
- 意志力可靠，但前提是你没有把它耗尽。
- 引起意志力损耗的 5 大主要因素：努力程度、感知难度、消极情绪、主观疲劳和血糖水平。
- 如果我们能成功克服这 5 项障碍，我们就应该能走向成功。

在下一章里，我们会探讨微习惯如何适用于前文提到的全部内

容，先从引起意志力损耗的 5 大主要因素说起。

第 4 章
微习惯策略

塑造你生活的不是你偶尔做的一两件事，而是你一贯坚持做的事。

——安东尼·罗宾

微习惯策略就是强迫你自己每天实施 1 到 4 个“小得不可思议”的计划好的行动。这些行动小到不会失败，小到不会因为特殊情况就被你轻易放弃。它们有双重作用——激励你继续做下去，并会成为（微）习惯。

现在，我们来看看微习惯策略是如何广泛应用我们目前学到的原理的。至于微习惯策略要如何一步步操作，本章后的两章将进行说明。

以微习惯方式运用意志力

曾经有一项自我损耗研究发现了“认为意志力有限”和“意志力变得有限”之间的关联。在涉及自我损耗的活动中，那些认为自己拥有无限意志力的人似乎坚持得更久。最初，这个发现看似是对微习惯的一种打击，因为微习惯是基于“意志力有限”这个假设（参考元分析的结果）而设计的。我会说明为什么这两种情况对微习惯都没有影响。

如果意志力确实是有限的，那么从微小目标开始行动的微习惯确实能起到保存意志力的作用，可如果意志力只是被“意志力有限”这种想法限制住了呢？这对微习惯意味着什么？绝对是大好消息！因为微习惯几乎不会消耗意志力，所以采用微习惯的方法，你便会拥有无穷无尽的意志力。因此，当你的意志力储备充足时，微习惯策略会让你开始行动，能帮你获得额外进步。当你彻底精疲力竭、意志力耗尽时，微习惯策略在任何情况下都能让你采取行动，帮你把当时的能力发挥到最佳水平。它的理论本身就包括“无论在什么情况下都能让你行动起来”这种信念，从来没有让我失望过。我还从未遇到过意志力连完成一个微习惯行为都不够的情况。

前文提到，针对 87 项研究的元分析发现了自我损耗的 5 大原因，现在我想再强调一遍，已发现的自我损耗 5 大原因是（排名不分先后）：

- 努力程度
- 感知难度
- 消极情绪
- 主观疲劳
- 血糖水平

我们来仔细看看微习惯是怎样彻底或有效消除意志力这 5 大威胁的。

努力程度

微习惯需要非常少的实际努力。比如，你打算做一个俯卧撑，写 50 字，阅读 2 页书，或完成其他非常简单的任务。任务完成后的超额努力每次都不一样，也就是说有时产出会更高，有时则会相对低一些，这是一种能有效降低精力耗尽的可能性的自然体系。我经常计划写 50 字，最终却写出了 2000 字；在其他时候，字数更接近 50 字，

刚好能完成要求。

从战略角度看，微习惯策略既严格又灵活。刚开始它很严格，会强迫你开始行动，之后会变得充满弹性，让你自行决定想超额完成多少。最初的尝试几乎不需要什么意志力就能成功。

采用微习惯策略的结果：自我损耗极少。

感知难度

微习惯的本质决定它几乎不会让你在还没做的时候就感到困难，这个重要的优点在你超额完成任务时更为显著。还记得我之前说过的吗？30 分钟锻炼就像一座高山一样。那次锻炼的感知难度很高——我感觉到的困难比实际的大得多。可是，当我决定以一个俯卧撑开始，然后再以同样的方式继续时，感知难度显著下降了。在任何计划中，设定微目标都是降低感知难度的最佳方式。

一旦你开始做且能随心所欲地继续下去，“已经开始”带来的心理影响会让感知难度明显降低。正如从物理学角度看，物体的惯性在运动开始前最大，一旦物体处于运动状态，因为存在动量（而且动力也增长了），一切都会变得简单。

即使是从做小事开始，你也会有脚踏实地的感觉，这一点很重要。在你行动之前，大脑只能想象某个行为会是什么样的，按我最初的推测，30 分钟锻炼就像攀登珠峰一样艰难，实际上并非如此。当一项活动需要脑力或者体力时，高估其难度是很正常的。我从 1 个俯卧撑开始，最终完成了 30 分钟锻炼，之后才意识到自己最初的感知难度是多么离谱。

采用微习惯策略的结果：自我损耗极少（即使在完成预定目标后继续前进的过程中）。开始行动的理由是最难找到的，因为目标的重量造成了巨大的压力。而一旦开始，我们会觉得似乎需要达到最初的目标才算得上成功，这就是我们不愿意启动那些让我们闻之色变的计划的原因。如果最终做不到，我们宁可不开始。所以，采用微习惯策

略就简单多了，因为我们的目标太小，根本不存在过早放弃的风险。从小任务做起，然后接受做这件事的现实，你便会发现小小的一步并没有刚开始想的那么难，也会发现继续下去也不难。

消极情绪

消极情绪指的就是不愉快的感觉体验。在那项巧克力和萝卜实验中，它起到了明显的作用。参与者先是被巧克力的外表和味道所诱惑，结果只吃到了不太想要的萝卜。受到了巧克力的诱惑，却一口都吃不到，这就是一种非常消极的情绪，甚至比我们想的更消极。（试想有人向你展示了曲奇后就把它拿走了，这可太过分了！）因为微习惯的目的是为人生增添美好事物，所以它和消极情绪的关系不大，除非你的行为直接取代了一件让你开心的事情，比如，吃萝卜本身不会损耗意志力，可是和巧克力摆在一起时就不一样了。

采用微习惯策略的结果：一般不会产生自我损耗。即使微习惯取代了一件令你开心的事情，你要做的努力也太少了，少到你根本不会感觉到任何消极情绪。通常情况下，你会用有益的行为取代浪费时间的行为，这个过程本身就会带来积极情绪。

主观疲劳

这个因素很有意思，它没有直接说疲劳，而是说主观疲劳，意思是我们在评估自己的疲劳程度时并不是完全客观的。事实上，意志力就是思想的战斗，而且根据这些最容易消耗意志力的因素看，这种战斗似乎与你根据任务投入的力量多少有关。

还好微习惯只会引起微量的主观疲劳。主观疲劳与很多因素有关，其中一个主要因素就是你如何看待自己与目标之间的斗争。我发现如果我的目标很高，主观疲劳就会更严重，这很合乎逻辑，因为思维会“预判”接下来的工作，而且会早早感受到压迫。近期的一项研究发现，人类的想象力非常强，甚至会改变我们在现实世界中看到和听

到的内容。所以对工作量很重的认知也会影响精力水平，这种说法一点儿也不夸张。这次元分析的研究人员也支持该观点，他们记录道："对接下来的自我控制行为的意识加剧了（自我损耗）效应。"我发现，当我设定的目标只是 1 个俯卧撑时，我感受到的主观疲劳明显减退了。事实上，我感觉自己有充足的能量完成 1 个俯卧撑，而且这种"轻易就能做成一件事"的想法，哪怕是很小的事，也能让我的能量更充足。

采用微习惯策略的结果：主观疲劳无法彻底消除，但是微习惯可以有效缓解主观疲劳。一想到你的微目标，你就会感到精力充沛，而且会有一种能量涌现的感觉。甚至当我（主观感到）疲惫不堪时，我仍感觉有足够精力阅读 2 页书或写 50 字。如果你对只做这么一点儿事的意义还心存疑惑，那我可以告诉你，它的价值相当高，后文会详细探讨。

血糖水平

葡萄糖是人体首要的能量来源。如果血液中葡萄糖含量变低，你会感觉疲惫。如果低到危险水平，你甚至可能晕倒。血糖水平是由遗传因素、饮食和生活方式共同决定的。

微习惯和血糖相互独立，但因为微习惯策略是使用意志力能量的方法中效率最高的，所以它有助于保留血糖量。如果把一件大工程拆分成"精神上容易消化"而且不会造成压力的小工程，精神能量的利用效率会大大提高。如果制定一年减掉 50 千克的目标，它会变成负担，不断消耗你的能量。就算你减掉了 25 千克，跟这样的目标一比，还是会感觉自己失败了。怎么会有人喜欢这种方式呢？在你订立的目标宏大的计划中，一次锻炼只是沧海一粟，跟你的目标相比算不上什么，所以做完一次锻炼后很难收获好心情。然而，如果采用微习惯策略，你会尽可能多地保存意志力，迈出的每一步都会带来成功的感觉，一旦超越了目标，当然会感觉更棒。它正是这样一种让你觉得自己像个成功者的体系，因为一旦你觉得自己像个成功者，你的行为

也会向成功者靠拢。

采用微习惯策略的结果：虽然血糖水平和微习惯相对独立，但微习惯的确会节约能量和意志力，而且会在心理上不断给予你能量，所以它可以在最大程度上保留血糖。在你因为血糖低而感觉疲劳时，最有可能让你行动起来的就是微习惯。

微习惯如何拓宽你的舒适区

你现在有一个心理舒适区（comfort zone），把它想象成一个圆圈。在圆圈里时你感觉最舒适，而圆圈外是你想达到的目标。你可能会看到圆圈外的自己身材变得健壮了、体重减轻了，也许会想象圆圈外的你写完或读完了某本书，也许会看到自己的消极思想更少、更加幸福，或者更常在家做饭，或者看到你感兴趣的一切都在趋于完美。因为这些目标都要在经历不舒适的过程后才能实现（因为偏离了基底神经节目前的程序），所以它们都在舒适区外。

通常人们处理此类变化的方式是投入，采取“只要能成功怎么做都行”的策略。这就好像你全力冲刺到舒适区外面，拼命挣扎着想留在那里，这时你的潜意识就会说，“有意思，可这么剧烈的变化真让我不舒服”，然后，当你的动力和意志力不足以支撑你停留在那里时，潜意识就强迫你回到圆圈里面。

而微习惯策略就像走到圆圈的边缘，然后向外迈出一步。这是一个相对不舒适的地方，但因为你知道走一步就可以回到舒适区里，所以差别不会很明显。也许在前几次尝试时，你可能会退回舒适区里（在只实现了微目标后）。可当你继续向圆圈外走去时，你的潜意识就会逐渐适应，接下来你的圆圈就会拓宽（我指的是微习惯开始形成）。与前面例子中的全力冲刺不一样，这种拓宽能永久改变你的舒适区的界线，靠的是微习惯的力量。我希望你在向外迈出第一步后有继续向外探索的强烈冲动，即使你没有这样的冲动，最终也会养成向新行为迈出第一步的愉快习惯。在该领域，它可以充当进一步行动和

个人成长的最佳基础。

以俯卧撑为例，微习惯策略通常的目标是每天做 1 个。你不仅会适应做 1 个俯卧撑的想法，而且总体来看，你会更适应做俯卧撑这项运动，适应每天做若干个俯卧撑的行为，所以这一小步带来的影响比你预想的要大得多。这样一来，逐步加大运动量就会变得非常轻松。的确如此。运用微习惯策略，最糟糕的情况也只是没有超额完成目标而已。

你偶尔可能会超额完成目标，这种现象的原因可用基础物理学知识来解释。牛顿第一运动定律的内容包括：

1. 除非受到外力作用，否则静止的物体总保持静止状态。

2. 除非受到外力作用，否则处于运动状态中的物体的速度不会改变。

你能看出其中的联系吗？一旦你迈出了第一步，就算处于运动状态中了。你会像我一样发现正如牛顿（物理学）的运动定律所示，一旦开始做就很难停下，当然，保持前进的难度也很大。此外，没有什么比亲眼看到自己采取行动更能激励和鼓舞自己的了。把所有这些融会贯通，我们就得到了一个新等式：

一小步 + 想做的事 = 较高的进一步行动的可能性

出现阻力的两个时间节点

我住在弗吉尼亚时养了一只猫。到了下雪天，我们当然想看看这只在室内长大的猫会不会喜欢雪。猫都不喜欢水，可是它们会喜欢蓬松、结冰的水吗？答案是否定的。

第一次尝试：我们走到院子里，把她扔到雪地里。她站在原地一动不动，疑惑了 3 秒钟，然后不高兴地跑回屋里。

第二次尝试（过了几天）：我们把她放到雪地边缘。这次成功

了！她开始在雪地里四处溜达，还向深处探索了一番。

你的大脑也是一只雪地里的猫。如果突然出现大规模变化，它会回到它已经适应的行事套路上，但如果慢慢推进变化，每次推进一点点，它可能会因为好奇（而不是害怕）而深入探索。

大脑天生抵触变化，而且大多数阻力会在两个特定时刻出现。

行动前的阻力

把自己想象成轨道上的小球，或者是牛顿定律里说的“静止的物体”。动力策略派坚持的观点是你必须在行动之前激发动力，可先向前移动 1 厘米然后借助动量不是更轻松吗？没错，这样轻松得多！稍微向前移动后，你就可以继续运动了。一旦动起来，原来的等式就会变为对你更有利的物理定律：“除非受到外力作用，否则处于运动状态中的物体速度不会改变。”

我们都希望自己能朝着目标运动，走得越远、越频繁越好。要做到这一点，第一个动作就必须非常简单，因为在任何一项任务里，它都是阻止你前进的第一堵墙。开头是相比之下最难的环节，但这并不是说开头真的很难。“最难”是相对而言的。

如果第一个动作只是轻轻一推，那么最初的阻力就会小很多。一旦行动开始，就会出现第二波阻力。这第二波阻力有多强大，取决于你迈出的第一步有多大冲击力（每次都不一样）。

继续行动时面对的阻力

微习惯策略通过微步骤开始行动，制定的总体目标小到不会失败，这样就能应对第一种内部阻力，这样你就不会不知所措，而会回归以前的做事套路（就像雪地里的猫一样）。

而你一旦开始行动，还会出现新一波阻力。根据我的经验，迈出这样的第一步往往可以彻底粉碎第二波阻力，尤其当你有类似经验

时。开始行动以后，阻力就会少很多。你能猜到原因吗？想想大脑就知道了。

这种阻力并不神秘，它只是与惯性行为产生了潜意识冲突。你可以骗过基底神经节，让它不抵触第一步，可是当你试图继续行动时，它还是会知道第一步的目标是什么。所以，如果第一步不足以消除阻力，你可以再迈出一步。基底神经节不屑于“防御”微步骤，它只会对抗剧烈变化。通过慢慢变化，而且一次只迈进一小步，你就可以按照大脑的规则行动了。

因此，我在挑战 1 个俯卧撑时不断制定微目标，而我的大脑是能容忍这种行为的,但如果我想做哪怕只有 10 分钟的连续运动，大脑都会说:“不行，绝对不行。年轻人，玩游戏去吧。你被禁足了。”于是我问：“那我能把运动垫子拿出来吗？”它说：“好吧。”接下来的故事你们都知道了。

如果你在完成微目标之后还想继续，那就继续使用微步骤策略吧（如有必要）。但是别指望每次都能这么干，这与我们此前探讨过的制定微小目标的原因有关，你肯定不想为了短期收获毁了长远计划。我也不想故意吓你，让你把每次需要完成的任务定得太小，让自己毫无进步，所以我只能这么说：“只要你的目标不管是从理性还是感性角度看都很小，那就没问题了。”

接下来，让我们更详细地看看微习惯在这一刻是怎么起作用的。

跨越障碍的微习惯

刚才我们探讨了遇到阻力的两种情况（任务或计划开始之前和进行过程中）。现在我想讨论阻力的两种常见形式——精神方面和身体方面的。

动力策略不保证每次都能克服阻力，它只能偶尔奏效。动力的宣传口号应该直接引用电影《王牌播音员》（*Anchorman*）里的台

词："在 60% 的时间里，它每次都管用。"

而不光动力如此，贸然使用意志力同样也会导致效率低下。精明的意志力管理方法正是个人成长的关键所在，正如精明的理财方法是财富增长的关键一样。通过精明的理财手段，工作普通、收入相对较低的人也可以变成百万富翁，而有些年收入上百万美元的顶级运动员却最终一贫如洗。如果你不好好规划行动策略，就会在无效的意志力策略和动力策略之间摇摆不定，最终只会受挫。

下面讲讲微习惯是如何帮你克服精神和身体障碍的。既然锻炼是人人向往的目标，我就拿它为例吧。

精神阻碍：你有锻炼的精力，却不想锻炼

既然我们要跳过动力，那就只剩下运用意志力这条路可以走了。但是，我们只会说你必须做一个俯卧撑，而不会说你必须完成一整套锻炼，你必须这么干。不用担心，因为在这种情况下你有精力。而且一旦开始做，你就会发现大多数时候动力都会自然形成。

在这种情况下，现在的你根本不想锻炼，可是总体来看，你这辈子还是想锻炼的。这就是当前感受和人生价值之间的想法冲突。做第一个俯卧撑时，你的人生价值通常会对你起到鼓励作用，并取代你此前的犹豫。如果不是这样的话，你也许就得像我在"挑战 1 个俯卧撑"中那样设定几个微目标，但随着你继续前进，你的思维就会适应身体正在做的事情，你迈出的每一步都会让长远的健康目标显得更有吸引力。

在之前关于意志力的章节里，我们已经看到了我们对任务难度的认知是如何决定意志力的，当我们用"小得不可思议的一小步"的方式来行动时，认知难度和意志力消耗量会显著降低。一旦你开始第一步，大脑就会计算一套完整锻炼的真正难度有多大，而不会出现一个有偏见、懒惰的大脑判断这件事做起来特别痛苦的情况。如果你在一次锻炼或尝试一种新体验之后发现自己的想法是"原来没那么糟糕"，那么这说明你已经熟悉这种现象了。

如果你从小任务做起后还是会过分使用意志力，结果导致自己心力憔悴，该怎么办呢？这就是许多自助类书籍作者害怕的情况。如果你只是没有足够的精力而已呢？如果你头疼怎么办？我不敢保证微习惯策略能解决所有让行动中断的糟糕情况，但是只要有解决办法，它肯定是基于行动的唯一最佳策略。

身体阻碍：因为很累，所以你的身体并不想锻炼

我们一般认为疲劳是一种身体阻碍，可是它同时也是一种精神阻碍。通常精力为零也就意味着动力为零。我已经无数次用微习惯策略解决过这种情况了，比如，这本书里有 1000 多字是我在头疼的时候写出来的。不光头疼，我还特别累，只想睡觉。此时我完全没有写作动力，精力严重不足，可是我还是写了 50 字（最终积累成 1000 字了）。

从很多方面看，做 1 个俯卧撑比不做容易。这项挑战太过轻松，你的自尊心这时就会起作用："也许我很固执，现在很累，可还得加把劲，我一定能做到。"我建议你经常提醒自己：如果连渺小的习惯目标都无法实现，这多让人无地自容啊。

我在头疼时依然能有产出，是因为我是从小任务做起的。如果根据我最开始的感觉来判断，这几乎完全不可能实现。而且，要是放在过去，有这么棒的借口，我根本就不会在这种情况下尝试写些什么。我会减少损失，像往常一样对自己承诺之后再完成任务（随着年龄增长，我意识到现在就是昨天的"之后"，所以"之后"是个糟糕的计划）。大半夜头疼，累得半死，可以说祸不单行，我发誓，我听到我的床在对我说话。

它说："斯蒂芬，快来进入美妙的快速眼动睡眠周期。"我呆滞的眼睛贪婪地盯着那暖和的被子，答道："亲爱的，马上就来。"

我的目标太轻松了，所以我决定花点时间完成它，然后就不干活了。但最后，我写了 1000 字，我自己都很诧异。这种人生策略有几次向我展示了它的威力，那就是其中一次。

你能理解微习惯策略是怎样让你变得不可阻挡的吗？你能理解我为什么相信微习惯策略几乎能帮助所有人养成好习惯了吗？如果我能在这样的情况下——意志力较弱时——运用微习惯策略，那么它就是个好策略。这个策略的基础不在于我的独特经历，而在于意志力的科学理论，只不过我的经历与这个科学理论一致。采用微习惯策略，你只需要最少量的意志力，就能收获最多的动量——完美方案。

把微习惯融入生活

你忙吗？你是否经常因为想做和必须做的事而不堪重负？在考量一种策略时，你一定会关注它是怎么融入你的生活的。许多习惯类书籍（明智地）推荐你一次只培养一个习惯的方法，这是因为我们的意志力有限，无法一次应对过多习惯。可是谁愿意 6 个月里只专注于一个方面，放弃其他你同样想要提高的方面呢？因为习惯有很高的价值，这么做的确值得，可是如果你也想练出好体形，却只能在一段时间里专注于写作这一件事，你是否会感到遗憾呢？你目前行为的焦点和你想提高的其他领域之间的紧张关系，会让你偏离原计划。这个重要的问题被严重忽视了，一直以来都没有解决之道，直到现在，你看到了微习惯策略的力量。

第 5 章
微习惯的独特之处

是故胜兵先胜而后求战，败兵先战而后求胜。

——孙子，《孙子兵法》

是什么让微习惯有别于其他号称能改变你生活的策略？这套体系为什么会比传统方法更加有效地提升习惯养成和个人成长效果？这些问题问得很好，所以接下来我会给出答案。

微习惯能与现有习惯一较高下

有人针对试图改变现有习惯的人群做了一些研究，结论让人有些气馁。结果显示，一旦习惯变得足够牢固，即使是最坚定的决心也很难扭转局面。一天下来，你实际上借助惯性做出的行为比表面上多得多，而当你试图增添新的健康习惯时，这些行为就会形成阻碍。

微习惯策略的竞争力远超其他习惯策略。你试图养成一个新习惯时，好像没经过任何训练就参加了一场举重比赛，本来竞争就很激烈，更糟糕的是，对手经验丰富，久经考验，而且力量更强。大多数习惯策略在这个节点就会犯错了，它们会让你相信，你现在就可以跟这些更强大的习惯硬碰硬（抱歉，那么我还是压 400 美元赌“抽烟”和“看电视”胜出）。这些策略鼓励你做出大幅度的改变，比如从很

少写作到每天写 2000 字，或者从在沙发上躺着到每天锻炼一小时。这样做的问题在于意志力的消耗量，这个数学公式的计算结果可能对你不利，除非你已经拥有了高度自律的能力。否则，你会感到筋疲力尽的（而我会赢得 400 美元）。

大脑会抗拒大幅度的改变。你是否听别人说过“想要得到工作机会，你只需要一只脚迈进门里”这句话？微习惯策略也应用了同样的概念，只不过说的是你的大脑，而不是进入一家公司。我是这样看待前额皮层的：一直享受支出补贴，直到被大脑的自动区域接替。对每一项任务而言，潜意识大脑都会审查你要求从它那里得到什么，然后让你支付意志力作为进入主控室的入场费。每天你只能要求获得一定量的人工控制力，可是一旦你进去了，你就在里面了。微习惯策略就像意志力消耗很低的特洛伊木马，它能把轻松访问大脑主控室的能力放大成重大收获，我做第一个俯卧撑的时候就注意到这一点了。它和我每次开始锻炼时做的动作都一样，可是因为我没有向大脑要求进行整套锻炼，所以我没有感受到一套锻炼的压力。

微步骤＋意志力是必胜组合

个人成长的完美组合就是微步骤加上意志力。只要你有足够的意志力完成一个行动，就可以采取这项行动。微步骤几乎不需要意志力，所以这就让你好像拥有了无穷的意志力。如果你用微步骤正确引导自己，几乎能让自己做到任何事情。试试看。

如果你不好意思向一个女生搭讪，那就下决心先向前迈出左脚，然后右脚，朝她的方向走过去。你最终会走到她那里，她呢，会问你为什么“走路这么滑稽”。这真是打破僵局的好方法。

现场直播最新实例：今天打了 3 小时篮球以后，我特别累。大脑和身体都在告诉我今天不可能写作了，我快要睡着了，意志力为零。可我的目标是写 50 字，小到无法抗拒。所以，现在我又一次超越了原定目标（而且很清醒）。很多时候你的确很累，但给大脑或者身体

找点事情做，身体就会被唤醒。

微习惯没有截止时间

“你能在 21 或 30 天之内养成一个习惯”是一种常见谬论，有些书的理论完全建立在这个错误概念上。真相更残酷一些，而且更难预测——习惯的形成需要 18 到 254 天，具体要视习惯和个体而定。

微习惯策略没有具体的截止时间，因为我们并不知道形成一个习惯需要多长时间，但我们要寻找的是行为变成习惯的信号。如果你的经历和我类似，你很可能也会养成比原计划更“大”的习惯。每天写 50 字的计划能让我写更多字，比如每天写 2000 字（虽然不是每天都如此）。

微习惯能提升自我效能感

如果你阅读过关于行为科学的研究报告，应该对“自我效能感”一词并不陌生，它指对自己影响事件结果的能力的信念。一项进行了两年的随机试验显示，最低限度的自我效能感也对适应并维持锻炼活动有着关键的影响。这适用于想锻炼的人群，还有因为医疗目的需要而锻炼的人群（当然，为了保持健康，我们都应当锻炼）。研究人员在报告中记录道：“如果锻炼中的自我效能感得到评估和提升，那么按指定要求进行锻炼的病人更有可能成功。”

自我效能感有助于实现目标和建立习惯，但心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）明确指出，“如果缺乏基本能力，期待值本身不会产生想要的结果”。只靠相信自己是不够的。在受抑郁、意志力薄弱和反复失败困扰的人群中，缺乏成功所需最基本的自我效能感的现象是很常见的。如果你认为自己会失败，那么就很难有好结果了。

微习惯策略是一个产出自我效能感的机器，重点是，你不需要任何自我效能感就能成功地开始行动，而你每天的成功会帮助你提升自我效能感。你怎么可能觉得自己不具备每天做 1 个俯卧撑的能力？在读两行字的时间里你就能把它完成，而且这就等同于通过练习强化自我效能感。微习惯策略还可以训练你相信自己。

记住，大脑会抓住你扔给它的任何一种重复行为，所以，许多人都会慢慢遇到一个问题——预计自己无法实现目标。长期下去，这会击溃他们的自我效能感，因为他们很难相信下次会有不同的结果（尤其在采用的还是上次无效的策略时）。如果你曾经有过绝望的感觉，这就是当时发生在你身上的情况。但你其实是能成功的，我可不是在激励你，我只是在讲逻辑。你确实可以在生活中取得进步，认为自己不行是缺乏逻辑的谬论，它之所以出现，正是因为你让自己相信你什么都做不了。

微习惯正是重新开始的完美方法。你不会再被巨大的目标吓破胆，也不会再受目标未实现带来的内疚感和缺憾感的煎熬了。这一次你每天都能成功。这些胜利也许微不足道，但微小的胜利对一颗心灰意冷的心来说是巨大的。

现在，你也许正在琢磨“一天做 1 个俯卧撑或写 50 字能对我们有什么帮助？这些进步太小，意义不大”。

第一，你错了——任何一个能变成习惯的微小行为都有其重要性，而且相当重要。习惯在人类拥有的行为基础中是最强大的。养成每天做一个俯卧撑的习惯比隔很久才狂做 30 个俯卧撑更好。只有先养成习惯，才能将其培养得更强、目标更高。

而且，你可以随意超越原定目标值，而且我鼓励你这么做——我现在每天能够完成的任务远远超出了原定目标。正是因为必须写出少得可怜的 50 字，我才有可能写出 2000 字。在此之前，有些时候我一个字都不会写。正是写很多的野心最终导致我写得很少。现在我的写作量至少是以前的 3 倍多，原因很简单：我不再害怕动笔了，我很喜欢完成我规定的最低字数。如果我花几分钟写出 50 字，我可以说今天成功了——多么鼓舞人心啊。

有很多次，我原计划“只写 50 字”，结果却写出了 3000 字。像我之前说过的那样，我有一次在头疼且完全没有精力的情况下写出了 1000 字，完成后感觉自己像超人一样。回头看看健康、精力充沛的自己轻易浪费的时光，再看看自己在头疼、没精力的情况下做出的微小成绩，我就更急于与全世界分享这本书了。

微习惯能给予你自主权

2012 年有一项针对 411 人的工作满意度调查，其中 65% 的美国和加拿大调查对象表示他们对工作不满意或多少有些不满意。我认为部分原因在于传统管理哲学的目标是控制雇员，而不是发挥他们的能力。其他研究发现：自主权或对自己拥有控制权和决定权的感觉是工作满意度的一个首要因素。一家欧洲工作环境调查机构在丹麦进行的一项调查发现，“在对工作决定权较高的雇员中，将近 90% 的男性和将近 85% 的女性满意度较高，而在工作决定权较低的雇员中只有大约 56% 反馈了较高的工作满意度”。这是一个普遍真理的具体案例——人一旦感觉受到控制，就会消极怠工。人们厌恶这种情况。也许这正是因为自主权和自由度有着紧密的联系。

这就是许多自助书籍中的理论站不住脚的原因。作者会说，你必须强迫自己埋头苦干才能达到人生目标，但强迫自己埋头苦干本身不就标志着你在某种程度上不喜欢这种方式吗？在提升自己的过程中，难道你不想好好对待自己吗？

自助书籍的另一个极端包括一些空洞的、激励人心的废话，还有那些让你自我感觉良好、看起来人畜无害的鸡汤散文。你也许会在短时间内感觉充满动力，但正如我在前文证实的，长期来看，依赖情绪和动力并没有效果。

在向目标前进的旅途中，你会爱上微习惯毫无压力的特点，但它并不是一种没有结构的颠覆性体系，也不是一种试图让你振作起来的无趣尝试。你会以天或星期为时间段给自己设定严格的目标，可是它

们实践起来特别轻松，所以你在潜意识里不会感到自己被你的计划控制（这是重点！），在完成微目标后，你就可以自由选择做自己想做的事。你不会有内疚感，不会有重大目标带来的沉重负担，你可以轻松自由地探索这些健康行为，它也会让整个过程变得更有乐趣，从科学角度看，这是一个很重要的优点！

一项研究发现，当人们认为任务和决定很有趣时（与沉闷、无聊或艰难对照），他们的毅力就会更强。研究人员还记录了自主权的强大作用，你会发现它正是微习惯策略的核心部件。完成微习惯后，你就可以自由选择做自己想做的事情。自主权似乎是通过激活我们的内在动力起作用的，其中涉及的案例显示，自主权越高，结果越好（每一项都有独立的研究支持），这些案例包括肥胖症患者减肥、吸烟者戒烟以及糖尿病患者控制血糖水平。

抽象和具体目标与微习惯相结合

目标分为两类——抽象目标和具体目标。一个抽象目标可能是“我想成为有钱人”，一个具体目标可能是“我打算今天下午 3 点靠卖柠檬汽水挣 15 美元”。大多数人会推荐你设定具体目标，可是清楚自己的抽象人生目标和价值同样重要（我在我的博客 Deep Existence 上写过相关内容）。抽象思维对抽象目标有利，但也会妨碍具体目标所需的自我调节。

拉博卢（A. A. Labroo）和帕特里克（V. M. Patrick）进行的一项研究表明情绪能对我们的思维产生潜在影响。这些实验涉及各种各样情绪操控技巧（比如让人们“想起一生中最美好或最糟糕的一天”），然后通过测试来测量抽象思维能力或偏好。他们从这项研究的五项实验中得出如下结论：幸福感会促使人们进行抽象思考，这有助于看清全局，但会不利于实现目标，因为实现目标需要具体思维。

我们能从阿耶莱·费斯巴赫（Ayelet Fishbach）和莱维·多尔（Ravi Dhar）进行的一项研究中看到另一个问题：它认为较早的满

足感或对成功较高的期待值会使我们感觉自己似乎已经成功了 。在实验中，一群节食者被分为两组。研究人员只会告诉其中一组他们节食的成果如何，之后两组都会得到一次选择奖励的机会——一个苹果或一块巧克力。不知道自己节食成果的小组中只有 58% 的人选择了巧克力，而清楚自己成果的那一组中有 85% 的人选择了巧克力，暗示了“我应该得到奖赏”的心理。

微习惯策略的一个主要优势就是不管感受如何，你都能完成这样的一小步，连实现目标之前容易让你半途而废的满足感也不会影响到你。因为目标实在太小，你根本找不到正当的借口（幸福感或嗜睡症都不行）跳过它。

幸福感会削弱你完成具体目标的能力，但因为微习惯的具体部分仅仅是 1 个俯卧撑（举个例子），即使思维处于抽象状态，这个目标还是很容易实现的。而且因为幸福感会提高执行力并把抽象目标看作重点，在实现具体目标之后，你可以利用“想获得健康”这个抽象目标让自己再多做一些锻炼。

因为我已经运用微习惯策略获得了成功，所以我感到更加幸福，这的确会使具体的微习惯变得更难实现一些（但还是很简单）。可一旦我开始采用微习惯策略，多写些文章、多阅读或塑造好体形这些相关的抽象目标就会更容易完成。

因为微习惯能促进抽象目标和具体目标的进展，所以不管总体上更擅长哪一种目标，你都能成功。在“挑战 1 个俯卧撑”中，我设定了多个目标才完成 15 个俯卧撑，还记得吗？我要依靠具体、微小的目标才能完成那次锻炼。因为我们每天都要经历心理上的变化，所以这种灵活度对坚持完成目标来说相当重要，它时刻做着应对各种可能情况和挫折的准备。几乎没有什么情况会让你连一个微步骤都做不到，你反而常常会发现自己超越了原定的微习惯。在我的三个微习惯中，只有一个有一次没有完成：有一天晚上我忘了读书就睡着了。微习惯完美适用于任何情绪或情况。你可能开心且动力十足，也可能疲惫而沮丧，甚至可能生病，但是仍然能完成微习惯，可能还会超额完成。

远离恐惧、怀疑、胆怯或犹豫

行动是征服这些消极情绪的最佳武器。迈出第一步会消灭恐惧，即使不是马上消灭，总有一天也会的。我不再害怕写作，不再因为阅读太少而内疚，现在健身也不再是一项艰巨的任务，而变成了乐趣。如果你经历过一件事而且发现它并不可怕，那么恐惧就会消失。

微习惯会强迫你迈出第一步，因为这实在太简单了。即使你迈出第一步后马上就回到了舒适区，明天仍然会走出来，你最终会迈出第二步。微习惯用一种感觉安全、给你力量的方式让你直面怀疑和恐惧。你会发现锻炼并不难，自己也能做到。你会发现每天写作原来是件很轻松的事，而且写作障碍是一种能够促进自己的预期成真的自我实现预言。你会开始多读书，家里会变得更干净。你一直以来想做的任何事都可能实现。

微习惯增强正念和意志力，给你超乎想象的惊喜

正念是一个人能培养出的最重要的技能之一，它指的是对自己思维和行动有清醒的认识。正念是目标清晰地活着和敷衍地活着之间的区别。

如果你的微习惯是每天喝一杯水，那么你就会对自己总共喝了多少水有所认识。如果你必须每天监控一件事，不管这件事有多微不足道，你的意识都会越来越多地关注它，甚至在完成目标之后还想着它。我的微习惯是整天留心哪里有写作的机会，所以我现在对写作特别警觉。你会同时自然地养成一个正念的习惯，它会对未来你修正习惯（包括坏习惯）有所帮助。

另一个惊喜是意志力的增长。意志力需要原始力量，但更需要耐力，所以频繁重复小任务就是“锻炼”意志力的理想方法。你的意志力越强，对自己身体的控制就越好。

许多人成了自己身体的奴隶，不断回应着自己的每一个情绪和心血来潮的念头。他们认为如果当时不想做一件事，自己就做不到这件事。增加微习惯是解决这个问题的好方法，与此同时还能提升意志力。

说得够多了，开始说怎么行动吧。下一章会教你如何建立受益终生的微习惯。

第 6 章
彻底改变只需八步

一个得不到执行的念头只会消亡。

——罗杰·冯·欧克

真正有趣的事现在才刚开始。这是个一步步教你选择和执行自己微习惯的应用指南。我建议你现在拿出一个便笺本和一支笔，看完以下内容后，写下自己的计划和策略。

第 1 步：选择适合你的微习惯和计划

把你想在某一时刻拥有的习惯列成一张简要的清单，重要的习惯会很快浮现在你脑海里。它将成为你在第一步的参考清单。我在 minihabits.com 上列举了一些备选习惯，不过它们已经是缩小版的，你现在可以把这些微习惯记下来，只要清楚它代表的完整习惯是什么就可以了。“1 个俯卧撑”代表的是广义上的健身，或者每天做 100 个俯卧撑这样更大的目标。你也可以一开始就写下完整的目标。

如果你同时还有几个急于建立的习惯，那么你会很难努力养成一个习惯。为了稳固地养成一个习惯而在几个月里忽略其他所有事情，需要强大的自律才能做到。为了养成能受益终生的习惯，这样的牺牲倒也值得，但困难就是困难。

好消息是，我之前已经提过，你可以一次建立多个微习惯！因为微习惯对意志力的消耗很少，而且非常灵活，只是在初始难度和超额完成量两方面有所不同。我超额完成的写作量比超额完成的阅读量更多。写作是我的首要工作，所以我投入的努力自然最多，即便如此，我现在的阅读量还是比之前多了不少，而且我的阅读量偶尔会比写作量还多。你一定会喜欢这种灵活度，因为它会让你有空参加聚会，旅行或做日程之外的一些其他的临时活动。

最近，我在努力培养三个微习惯，而且很成功，如果算上锻炼就是四个了，但它已经成为一种习惯——我一周健身 3 次。每周，我都会按照计划健身，这个过程中已经不会出现意志力不足的问题了。现在，我的大脑更愿意鼓励锻炼，而不会抵触它了。

我建议你同时追求的微习惯数量不要超过四个（四个可能太多了）。虽然这些习惯很容易单独完成，但是数量越多，你的精力就会越分散，就越有可能忽略或者忘记其中一个。不仅如此，设想一下每天必须实现 100 个微小的目标，天哪！每天都要做一定数量的事情，就会出现意志力损耗。对许多人来说，两到三个微习惯是最合适的量。

下面有一些习惯计划供你选择。

一周弹性计划（推荐）

根据这个计划，你从一个习惯开始，使用微习惯策略一周时间，然后进行评估并选择一个长期计划。

一周评估：你有没有感到筋疲力尽？是否发现自己每天都能轻松超额完成目标？完成这些目标是否不费吹灰之力，让你渴望培养更多好习惯呢？你可以继续专注于一个习惯或者增加更多习惯，这要看它对你来说有多大的挑战性。因为并不是所有习惯的难度都一样，所以确定一个适合所有人的固定时间长度显然不可能，这么做也不明智。同时，请记住：你的微习惯越多，超额完成的可能性就越低。

最后，考虑一下你过得最艰难的一天会是什么样子的。也许你要开一整天车，或者在准备一个大型聚会——在这种情况下，你还能完成微习惯吗？不要设想最轻松的时候，要设想最困难的时候。如果你在疲惫、压力山大、极其忙碌的时候还能完成某件事，那么你每天都能完成它。

现在，如果你感觉自己的意志力能再应付一个（或两个）微习惯，就把它加进来！请注意，我没有提到你的时间计划，因为所有微习惯加在一起也用不了 10 分钟就能完成。谁都能给重要的事情腾出 10 分钟来。

我把一周弹性计划推荐给想尝试微习惯策略，但不确定什么最适合自己的人。该计划会自动成为其他计划中的一个。

警告：在日历上标出一周计划很重要，这能让你切实履行计划的那一天所需完成的任务。切记，不可中断！

单一微计划

能持续写作是你最想达到的目标吗？你想认真健身吗？你想每天投入地阅读吗？这个单一微计划把你所有的注意力都放在一个计划上，因此成功率相当高。我从“挑战 1 个俯卧撑”时就开始这么做了，当时我对自己的要求就是每天至少做一个俯卧撑。如果你的意志力和我当时一样弱，或者你情绪很低落，一个习惯也许是你能应付的最大量。你总得从某个地方开始。

如果此刻对你来说，某一个目标的重要性远远超出了其他目标，我就会把这个计划推荐给你。对自控力很弱的人，这一计划也是个好选择，因为可以帮助他们改善自控力。记住，增加新的微习惯总是很轻松，但是必须放弃一个却很艰难。

多项微计划

这是我目前的策略，也是最高级的一个，但这并不代表初学者就难以通过它取得成功。我有三个微习惯，可是你会发现其中两个其实是一回事：一，我每天至少要为各种杂七杂八的事写 50 字；二，我为了著书每天至少要写 50 字；三，每天至少阅读 2 页书。此外，每周健身 3 次已经成为常规习惯（从“挑战 1 个俯卧撑”发展而来的）。即使面对三个各不相同的目标，如果有必要，我也能花不到 10 分钟轻松完成整个任务清单。

如果你真的刚开始就想尝试四个甚至更多微习惯，请随意。也许你能成功，但是，如果数量多到你无法持续完成，我不希望这么好的策略毁在你面前。每一个微习惯都超级小，每天完成所有微习惯只需要少量的意志力和自律。而且微习惯的目标是 100% 成功，而不是 95%。如果你只在一个微习惯上失败，也不会有完全成功的感觉，而完全成功的感觉对维持较高的自我效能感很重要。

你的微习惯的理想数量是多少，在很大程度上取决于每一个微习惯的难度。对大多数人来说，喝水比健身计划（即使经过缩小）更简单。那些需要开车去某个地方的计划是更加困难的选择，主要因为它受到了可行性、地点等因素的影响。因为我去哪里都带着笔记本电脑，所以我的习惯实现起来很简单。之前，我会认为“因为要出去度两天假，所以我没法写作了”，如今再也不是这样了！现在，我在度假的时候也能有所产出（我知道你在想什么，但是如果我想放松，可以只完成最小的目标）。

如果你渴望养成好几个习惯，或者不满足于一次培养一个，那么多项微计划就很适合你。

如果你不确定哪一种计划最适合你，那就选择弹性计划，然后暂时挑选一个你最想建立的习惯吧。在这一步，不用害怕写出自己目标的完整形式（例如坚持每周健身 5 次）。

现在，你应该已经选好了一个习惯计划，你想养成的完整习惯可能包括健身、写作、阅读、喝水、感恩之心、冥想、编程等，接下来，我们就要缩小这些计划了。

把你的习惯变成“小得不可思议的一小步”

微步骤之小会让我们感到荒唐，这可能是社会标准、更高更大的思维习惯以及自尊心导致的。“我能轻松完成 20 个俯卧撑，”一个人可能会这样想，“所以没必要说只做 1 个。”但这种思维只考虑到了一种力量（身体力量），而每一个可能的行为——比如 20 个俯卧撑——同时还对意志力有要求。如果你动力满满、精力充沛而且体形良好，那么 20 个俯卧撑也许不会“消耗”太多意志力。可是如果你已经有点累了，而且并不太想这么做，那么不仅你的意志力水平较低，这个活动还会“消耗”更多意志力！人们在设定目标时经常犯的一个错误就是没有把动力和精力水平的剧烈波动考虑在内，而是假定到了实施行动的时候，他们能维持或重新激活当前的精神和精力状态。紧接着，他们和不愿（向理想状态）转变的大脑战斗，而且注定会输。可是这一次，我们要骗过大脑，赢得意志力的比赛。

我的经验法则是把我想要的习惯缩小，直到小得不可思议为止。当某件事听起来“小得不可思议”时，大脑会认为它毫无威胁。对于大多数人来说，下面这些例子听起来就小得不可思议：

“一天 1 个俯卧撑？”你在开玩笑吧！

“每天扔掉一件物品？”毫无价值！

“一天写 50 个字？”你什么也发表不了！

你在实践微习惯的过程中会掌握一项技能——如果感到抵触，那就找到有创意的方法让行动变得越来越小吧。如果你今天抵触做 1 个俯卧撑的目标，那就摆好俯卧撑的姿势，或者更简单，趴在地板上；如果你的微习惯是每天喝一杯水，那么可以简化目标，向杯中倒满水，接下来再拿起杯子；如果你的微习惯是每天写 50 字但内心有抵触情绪，那就打开文档，写一个字。因为你的微习惯已经“小得不可思议”了，所以大部分时间你都不需要这么做，可是每当遇到极端抵触情绪时，记住，你可以用这个方法。

微习惯没有“过小”一说。如果你不确定选哪个习惯来培养，就选

择更小的那个吧。每天都要重复这种小到不会失败的行动就是微习惯策略的关键所在。想看看更多富有操作性的微习惯策略思路，可以访问 minihabits.com 网站。

把想法变小和把微习惯变小一样重要。你必须像接受完整目标那样接受微目标。这就意味着如果你实现了微目标，今天你就成功了。如果能做到这一点，你就会得到你想要的“大”收获。

如何培养每周微习惯

我发现有些事情不适合每天做。许多人一个星期只会锻炼三到五次，如果现在每周只健身三次，谁会愿意一周七天都去健身房呢？

以周为单位的习惯需要更长时间才能养成，但是它们耐久性强，最终被大脑认可为一种模式。所以，如果你真想设定每周微习惯，试一试吧，看看效果怎么样。然后，我们可以用有创意的方法将每周习惯转变为每日目标。比如，如果你想每周开车去健身，就设定一个混合微习惯吧。

当你在两个选项（做 A 还是 B）之间选择时，可以使用混合微习惯策略。我不是特别喜欢混合微习惯，因为它们会增加意志力的消耗量（做决定也会消耗意志力），可在有些情况下它们是最佳选择，而且它们可以敦促你每天都能做成某件事，这点我很喜欢。

混合微习惯的例子：

- 开车去健身房或花 1 首歌的时间跳舞
- 开车去健身房或做 1 个俯卧撑
- 开车去健身房或慢跑 1 分钟

有了这个例子，你不在状态的时候就有备选活动了。你可能会问：“我们不是每天都会选择更简单的事做吗？”首先，在没人对你提出任何额外要求时你会做什么？我觉得这个问题的答案会让你感到惊讶。用聪明的方式给自己适度自由，是增强自控力的好方法。而且你

确实想变得更健康，对吧？其次，这里说的微习惯只是开车去健身房而已，如果你想，完全可以开车回家。虽然听起来有些不合理，但我必须强调从繁重的 45 分钟锻炼中给自己找到一条退路的重要性。你的潜意识很清楚，写在纸上的目标并不是你的真正目标，当我们强迫自己做出令人胆怯的承诺时，我们变化缓慢的大脑是会反抗的。

对于混合微习惯，我建议在开始时不要设定任何限制。看看你决定多久去健身一次。如果你似乎根本不想选择健身，那在一开始，你可以规定每周必须健身一天，之后再慢慢升级到每周两天。但一定要慢慢来，别急于实现变化，因为大脑不能也不会很快改变。既然大脑会慢慢来，那么让自己舒服地适应变化是最符合逻辑的做法。

好了，现在仔细核对你的清单：

- 你是否选出了适合自己的微习惯计划？你选择的是弹性的、单一的还是多项的？
- 你的微计划是否小得不可思议？把它们大声念出来，如果你笑了，它们就合格了。
- 是否把所有内容都写下来了？用废纸也可以。

如果这几个问题都解决了，那太好了！让我们进入第二步。

第 2 步：挖掘每个微习惯的内在价值

所有人都偏爱健康的身体，但并不是所有人都愿意为了达到最理想的健康水平而辛苦付出。整天吃快餐、看电视也有好处，如果你一直以来的问题是想做一些事，却为要不要做这些事而苦恼，那么你就选对书了。

想知道习惯是否值得我们付出努力的最佳方法是先认清来源。最好的习惯直接源于你的生活观念。来自同龄人的压力和别人对你的期待并不是我们要寻找的想法来源。如果你是因为别人或者社会的观点

才努力改变自己的，我猜你知道接下来会发生什么，但我还是要说出来：强烈的内心抵触。

用“为什么钻头”找到来源

钻头负责钻东西，这就是它们的使命。我之所以把下面的内容叫作“为什么钻头”，是因为“为什么”这个简单的问题是打入任何事物核心的最佳方法。

列好习惯后，看看你为什么想要实现它们，但别在这一步就停止。再问问为什么，不断地问下去，直到形成循环和重复为止，因为这时候你已经找到了核心。想让这个方法奏效，就必须诚实地回答问题，所以请深入挖掘。有些问题的答案不止一个，所以尽量选择最相关的。下面我举的两个例子都是真实而诚恳的。一个是建立习惯的好选择，另一个则极不可靠。

第一个例子：

我想每天写作。为什么？

因为我热爱写作。为什么？

因为这种表达想法、讲故事的方式是我最喜欢的。我能通过写作和人们建立起联系并帮助他们，更何况我很享受这个过程。为什么这一点很重要呢？

因为这些事情让我感觉特别有活力、特别幸福。为什么？

因为写作是生活中我认为有价值并极为重视的事情。

第二个例子：

我想每天早上 6 点起床。为什么？

因为成功人士好像都是这么做的，而且赖床很丢人。为什么？

因为我感觉，熬夜并在 6 点后起床是不被社会主流观念认可的行为，我认识的一些人也会因此鄙视我。

在第二个例子中，你能看出改变自己的主要原因是外部压力。即便如此，早上 6 点起床仍然能让我更开心。因为我对早起还是晚起有一些先入为主的观念，所以如果我更早起床，我会有更高的成就感，而且还会减轻内疚感，所以这可不是随口说说的话，但要与写作（我写这段话时正值深夜）一类事情相比时，我并不打算给它优先权。我熬夜写作到很晚的选择是我内在价值的真实体现，即使全世界都不同意，我也不会动摇。就算全世界都反对你的做法也没关系——别因为胆怯而选择不适合你的生活方式。

第 3 步：明确习惯依据，将其纳入日程

培养习惯的常见依据有两种，时间和行为方式。如果你打算根据时间来选择习惯，可能会说 “我打算周一、周三和周五下午 3 点锻炼”。如果你打算根据行为方式来选择习惯，可能会说 “我打算吃完最后一口午饭之后 30 分钟再去锻炼”。

从事朝九晚五工作的人群的日程非常规律，所以对他们来说，根据时间来选择习惯通常效果很好。而对那些日程比较灵活的人群来说，根据行为方式来选择习惯也许更好，因为这可以帮助他们维持一种稳固而有弹性的日程安排。选择运用哪一种依据都取决于你（想要）的生活方式。

根据时间制定的日程安排非常严格，不会出现含糊不清的情况（比如“下午 4 点准时开始”），这有助于你完成工作，同时培养自控力。不足的一面是缺乏灵活度——也许下午 4 点你正感到头疼，却被规定要完成一些运动量较大的任务。生活总是不按照你的日程安排走。你错过习惯依据，任务拖到后来才完成，就会陷入一种不知该感觉成功还是内疚的尴尬处境。

根据行为方式制定的日程安排更灵活，同时也会更含糊。它们有助于你在缺乏规律的生活中培养出规律，而麻烦在于怎么精确判断一项活动什么时候结束，另一项什么时候开始。如果我打算在一家餐厅

吃完午饭之后开始写作，那我要不要在开始写作前先进入状态，之后再查看邮件呢？我必须直接打开电脑吗？你可能会想“这又不重要”，但这其实很重要，因为正如微习惯的力量所示，小任务能轻易扩展成更大的任务。习惯可能会让你开始整理桌面，然后你会想起“哦，我是应该写作了”。微步骤能让我们开始，并能让我们积聚动量冲向一个有意义的目标，可是它也会帮倒忙。如果你允许自己退一小步，很快就会发现它会违背你的意愿，愈演愈烈。

到底要根据时间还是行为方式进行选择？这个问题并没有那么重要，两种方法的效果都很好。重要的是你要选择，而且要选得坚决。如果这个时候不做出决定，你就错得离谱了，但在你做出最终选择之前，还有一个选择可能会让你吃惊，它是我偏爱的选择，适合我目前的全部微习惯。

自由度高的非具体习惯

传统的习惯类书籍会告诉你完成习惯的过程为“选择依据—采取行为—获得回报”，这是从众多研究中得出的习惯结构，然后会继续告诉你下一步显然应该是挑选你的习惯依据，接着采取行为和获得回报。但如果你的目标是希望自己的思想在总体上变得积极些该怎么办？如果你希望在弹性时间里完成任务该怎么办？这时，微习惯为你打开了一种可能的新领域。下面具有弹性的日程安排尤其适合养成感恩心态等非具体习惯。

微习惯的根源在于自主、自由和灵活度，其目标是给予你能量，让你不断取得成功。通过设定一个不规定具体完成时间的 24 小时时段， 我们可以用这套方法来改善过于具体的习惯依据。

所有人都认为好习惯应该只有一个依据，但你有没有注意到坏习惯有多个呢？难怪坏习惯会如此强大！它们蔓延出根须，和你生活中许多不同的刺激紧紧捆绑在一起。这是因为坏习惯会通过不同情况下的重复行为自然发展壮大，而我们的好习惯是通过“单个依据—行为—回报”的方法人为建立的。我承认，如果只选择一个依据，你会更

有意识地进行这项行为，比如，你规定自己每天下午 2 点想出两个积极的念头，那么你可能全天都容易把事情往好处想，但每天下午 2 点完成这个习惯的规定会让你感到束手束脚、被人强迫（这要看你的性格了）；此外，如果你设定了做一件事的具体时间，在其他时间完成这件事可能会让你有哪里不对的感觉。习惯上午写作的人中有许多绝不会在一天中的其他时间写作。我能在一天中的任何时间写作，写上一整天也没问题——只要我的日程允许。

选择具体依据的另一个问题是，它们会给你的意志力增加额外的负担。如果你打算在今天某个时间跑步，这就是个灵活的依据。如果你必须在下午 3 点跑步，这个依据就不灵活了。执行任务造成的额外压力会增加意志力消耗量。传统习惯策略建议你在为大型任务做计划时严格规定时间，结果让你更难成功。相反，对我们来说，因为行动是微小的，所以即使是根据依据采取的行动，需要的意志力总量还是很小。因此，微习惯比传统习惯更适用于当前流行的“选择依据—采取行为—获得回报”模型。

提示：我并不是说不固定的时间一定是更好的选择，只是它们对某些人群和某些习惯来说更好而已。你应该根据每一个习惯来做选择。

非具体习惯指的是有多个行动依据的习惯。大多数人已经有了一些非具体习惯，比如吃饭、娱乐、心不在焉地浏览网络等。由于我们每天要接收的刺激数量惊人，所以给一个好习惯选择多个刺激作为依据似乎很有吸引力。

只凭借一个依据行事会让你难以获得社会机遇和发挥自主性，但在主流习惯理论中，只选择一个依据是把一件事变成习惯的唯一可行的方法。选择多个依据对意志力的要求太高，而每一个依据又需要单独培养，这样下去很难形成习惯。这就是微习惯有效的原因。

非具体微习惯要求你每天完成一次小型目标，而且是在你有空的时候。我不推荐你把半夜作为截止时间，因为这样不够灵活。我建议把上床睡觉作为一天结束的标志。这样你就能抢在最后一刻完成微习惯，所以成功的概率就会达到最高。我也明白这听起来不太好，但在

微习惯的初始阶段，这个方法能实现一个重要的目的——不断给你成就感，从而提升你的自我效能感。

我花了好几个月时间“挑战 1 个俯卧撑”，早期，我选择的依据俗气得令人尴尬——在睡觉（截止时间）前。这说明我相当不自律，因为我没能在白天把这项习惯合理地安排进日程。可是，我还是会带着胜利感进入梦乡（通常还会超额完成），而不是失望地睡着。当你在睡觉时心中有成就感，尤其是连续很多天如此时，便会产生想要继续进步的欲望。你听说过成功会导致成功吧？事实的确如此。成功者比沮丧者更努力，是因为他们已经成功了。成功能点燃热情、激发行动。微习惯策略也会帮你做到这一点，你会很有成就感，而让自己有继续成功的愿望。我这么说不仅因为我是本书作者和这种策略的推广者，还因为它的确让我获得了成功。我之前试过很多其他体系，而对比之下，微习惯的成果取得了绝对的胜利。

让我们重新审视我做俯卧撑的故事。以“在最后一刻获得成功”的方式完成任务一段时间后，我希望能做得更好。于是我开始提前完成俯卧撑。时间仍然在不断变化（依据不同），所以在睡觉前完成最小任务量也是可以接受的，这能鼓励你自己培养自律性。真正的自律不是找个人命令你做俯卧撑，而是你自己决定完成。

虽然我在阅读、写作和持续锻炼方面实现了巨大成功，但还是很奇怪，因为我感觉自己像个骗子。我并没有选择任何“习惯依据”，可所有关于习惯的书中都出现了依据的概念，习惯的科学认为它们是必不可少的。我只有每天的目标和一周的锻炼任务。按照常理，这就是人们无法培养习惯的原因，而我却格外成功。这是为什么？

我意识到的第一件事是，这些研究测试的都是疯狂消耗意志力的大型目标，像早上 6 点出去跑步，每天做 100 个俯卧撑，或者坚持一个健身项目。而我发现微习惯完全不同，所以有些规则发生了变化。

微习惯小到不可能失败，所以有没有依据无所谓。

你永远都能在睡觉前完成习惯（总体来看，每个微习惯只需要大

约一分钟就能完成），而且这种每晚一次的习惯检查也会变成习惯，这多好啊，因为它能让你的大脑保持对生活的专注度。“今天我完成简单的目标了吗？完成了。太棒了！”睡觉。

如果你有一个小到不可能失败而又没有依据的习惯，会怎样呢？你会发展出多个习惯依据。这真的很令人兴奋。虽然我特别喜欢早晨动笔，也许会选择培养一个早晨写作的习惯依据，但是拥有一个不指定具体时间的写作习惯也是一件很棒的事。对我来说，写作与坏习惯的结构很相似，我知道我有一些具体的依据（比如吃完东西以后），但是因为我有多个依据，所以看起来我只是想写就随手写了。

等等，如果养成只带一个依据的习惯都需要一个月，那建立多个依据得花好几年吧！不用。微习惯极其微小，非常简单，还记得前文说的那个关于形成习惯所需时间的研究吗？结论是，一个行为转变成习惯所需时长的决定因素是其难度。这就意味着微习惯策略能比传统习惯策略帮助你更快地养成习惯。当然了，需要提醒你的是，当你的目标是 50 字，而你每天写 2000 字时，把 2000 字变成习惯需要的时间也许会更长。但是，如果你能下狠心把 50 字的目标拓展到 2000 字的程度，那有这样的“问题”也没什么大不了的。没错，如果你没有一个具体的依据，大脑就需要更长时间才会把行为当作习惯。所以，如果你想给生活添加 10 个习惯，而且想快速实现，给微习惯选择具体依据会更快一些。而另一方面，如果你想把一项行为灵活地融入你的个性和日程中（就像我养成写作习惯一样），那就把它变成非具体微习惯吧。

一些可供选择的依据：

- 每天完成一次非具体微习惯行为。
- 根据时间进行的微习惯行为可在下午 3:00 或晚上 9:45 等时间完成。
- 根据行为方式进行的微习惯行为可在吃完午饭以后、开始工作之前、开车时、如厕后等时间完成。

我的非具体微习惯体验

有些人会在上午写作，而我会选一天中的任何一个时间写作。对我来说，写作已经变成一种生活习惯了。你知道我现在遇到什么情况了吗？我正在看电视，突然产生了一种要写作的强烈冲动（一件很棒也很怪的事）。但我在和别人一起看电视的时候就不会有这种冲动，因为场景不同。我对各种情况的反应都很自然，同时也在不断变化。如果有一个朋友来我家住几天，我就写得相对少一些，而且这就是我想要的生活方式。如果这个问题不断复发，导致我的工作产量降低，我能调整好。

你会发现，这对改正坏习惯也有一些积极的影响。坏习惯一旦缺乏约束就会随意发展，占据你生活的各个角落。你可能有 98 个抽烟的依据，53 个看 YouTube 视频的依据，还有 194 个在网上闲逛的依据。让你的好习惯像这样疯狂发展也是有可能的，就像植物为了营养竞争一样，你的好习惯能把坏习惯挤出你的生活。看，现在对我来说，写作在与看电视竞争。有具体依据的习惯实现的可能性会小一些，因为它们被一个依据固定了。别误解我的意思，它们能变得非常强大，但如果它们不能和坏习惯共用一个依据，就无法起到瓦解坏习惯的作用。

需要提醒你一句，一定要谨慎决定让哪些习惯充分发展。比如，有些人现在无法放松，因为他们是工作狂，工作习惯已经深深根植于他们的性格中，因此退休会让他们百无聊赖，无所适从。他们想工作。我已经确定我想写作，而且后半辈子还要大量写作，所以我愿意让写作的习惯融入我的性格（阅读和锻炼也是如此），但是我不确定我要不要把洗澡（一天一次是可以接受的）变成同类习惯。对于这一点，我更喜欢根据依据进行，比如一起床就冲澡。睡眠时间和三餐最好能妥善安排好，这样身体就能分别形成适当的生理和饮食节奏。

如果你想把某件事变成生活的一部分——这方面的积极例子包括凡事往好处想、写作、保持感恩心态、锻炼与保持活力、多向他人付出、极简的生活方式等——那我建议你不要给微习惯设定具体依据，

只需把“必须在晚上睡觉前完成”作为每天的截止时间就够了。

如果你希望一个行为能在生活中占据一个你特地为它留出的具体位置，那就给它设定一个具体依据吧，典型例子包括一周里固定某几天锻炼、睡前阅读和上午写作。有些人喜欢让自己的生活充满规律，所以我们可能只会选择具体依据。这完全取决于个人喜好，你甚至可以选择把“疯狂发展”的习惯和有依据的习惯结合起来。

决策时刻

如果你想培养非具体微习惯，对决策过程的了解会帮助你在必要时做出选择。

人们在做决策时有两种思维状态。一种是权衡各种选择的状态，叫慎重心态，另一种是决定行动的状态，叫执行心态。我们的目标是进入执行心态，而不是被困在慎重心态的层面。

依据的好处之一就是它们能帮你跨越慎重心态，更快地进入执行心态层面，这可太有诱惑力了。“执行意向”指提前对自己将在何时和如何做某件事做出决定，而依据正是它的关键因素。众所周知，执行意向能提升目标的成功率。带有一项依据的微习惯成功率会更高，因为它不需要下什么决心，它太小了，根本无须动脑。

但是，就算没有依据，微习惯照样有效，它们极其微小这一特点让它们越过了与行为竞争的阶段。所以，如果你没有选择好依据，又要经历慎重心态的过程，决定是否要做一个俯卧撑或者写 50 字不会让你感到迷茫，你很容易把事情想得太复杂。如果发现自己停滞不前，一定要提醒自己，其实你的任务是很微小的，不要想得太难。

现在，把你给每一个微习惯挑选的依据写下来。我喜欢把我的全部依据都放在“一天一次，随时可做”的保护伞下，这会让事情变得简单。

第 4 步：建立回报机制，以奖励提升成就感

如果你是个申请假释的犯人，你认为你假释听证会的最佳时间是什么时候呢？我来告诉你，在假释官刚刚吃完东西、结束休息之后。有一项研究发现，法官们在吃饱睡好后做出的判决对被告更有利（大概他们更愿意倾听）。在反映 假释批准率的图表上，在假释官吃饱睡好后的数据有一个明显的峰值。做出像批准假释这样艰难的决定是一种自我损耗——和决定意志力的能量来源一样。而实践证明，食物能将其恢复。

如果你想养成一个把脸贴在地上吃点土的新习惯，你认为结果会怎样？（假设你确实计划养成这个习惯。）你做不到，原因显然是“谁会愿意这么干”。但从人类大脑运作方式的角度来看，原因其实是“这么做有什么好处”。这个行为没有相关回报，因此更像是一种惩罚。你的大脑会非常坚决地反对。

如果你最近没有锻炼，锻炼就像是一种麻烦事。大多数人不喜欢绕圈跑步或爬楼梯，不喜欢在健身馆里推、拉或举各种重物，因为这样做会带来一种不舒服的感觉。

根据我的经验，我敢说健身这种活动令人感到不舒服的程度比身材走形多三倍。健身的时候，你的肌肉就好像在说，“嘿，我们在睡觉！”你努力锻炼之后回到家，看着镜子，你获得的回报是……汗水？在这一刻，可能你的大脑在质问你真正的回报在哪里。

你锻炼的时候，大脑会收到一种天然回报。在做运动时，大脑会释放让人感觉良好的内啡肽，这种感觉也被称为“跑步者的愉悦感”。有意思的是，举重也会引起内啡肽的释放，可能仅仅因为它是一种繁重而剧烈的运动。因为轻量级或中量级举重不会促使身体转换至无氧状态，所以它们不会触发内啡肽释放。我喜欢作家汤姆·西弗（Tom Scheve）的阐述方式：

> 当你的身体从有氧状态转变为无氧状态，虽然肌肉和细

胞急需大量氧气，可身体却是在没有足够氧气满足肌肉和细胞的情况下运转的，这时候“跑步者的愉悦感”就出现了。

把无氧运动想象成假日的零售商店。身体跟不上正常的运转，所以它必须进入另一种模式以满足更高的需求。

对大脑来说，内啡肽是一种很好的天然奖品，可它对有些人来说还不足以成为回报，尤其是刚开始的时候。因为锻炼给人的感觉可能像一种惩罚，你可能需要更大的回报。在军队里，锻炼被当作一种惩罚方式是有原因的。

锻炼能获得意义重大的重要回报，如发达的腹肌、良好的感觉和健康的体魄，但你的第一次锻炼距离这些还远着呢；而与此同时，你的大脑却现在就想吃蛋糕，因为糖会刺激味蕾并激活大脑内的回报中心，所以蛋糕是一种感官（或者说首要）回报，而锻炼带来的大多是抽象（或者说次要）回报，比如拥有好身材后在沙滩上漫步、对付出的努力感到满意以及其他高层次想法。你可能猜到了，次级回报需要更长时间才能在大脑里站稳脚跟。

回报关联

刚开始，如果锻炼中产生的内啡肽和你对最终成果的期待不能给大脑足够的回报，你就需要呼叫援军了。世界如此丰富多彩，我们可以在习惯的养成过程中另辟蹊径。我们能做的是将行为与完全不相关的回报建立关联，一段时间过后，大脑就会把这个行为和回报联系起来，这就是我们想要的！之后，大脑就不再需要这个（硬性建立起关联的）回报来促进行动了。

你有没有想过，为什么这么多食物里都含糖？原因可能是人们会对糖上瘾，从轻度到中度不等。很多会给予大脑回报的东西都可能让人上瘾。高糖饮食不利于健康，但为了保持一个重要的习惯而摄入少量的糖是值得的，关键在于适度。

我很喜欢一种给大脑的有创意的回报——大笑，大笑时会释放出

让你心情变好的化学物质。我有时在完成写作任务后会在 YouTube 上看读错唇语的滑稽视频。下次有人看到你在看一段搞笑视频时，告诉他们你在训练大脑吧，这可是科学！

建立习惯的诀窍就是把它想象成教孩子骑自行车。刚开始，你一边让孩子蹬自行车一边向他保证你在稳稳地扶着他。可是在某个时候你把手松开后，孩子没有你的扶持也能继续骑车了。与此类似，刚开始我会在锻炼后给大脑额外提供一个回报，但是最终满足感和内啡肽就足以让大脑自己维持这个行为了。它渐渐认识到了这些次级回报的价值，而且它们在许多方面都比高糖分的回报更令人愉快、更牢固，只是需要时间而已。

对回报的体验终止后，物理方面的感觉会消失，但是拥有好身材或连续 98 天坚持做一件积极的事情带给你的心理感受会一直留存。此刻，我正在看一个巨型墙面日历，上面满是打好的勾，它们会提醒我我已经取得了哪些进步。对着一堆勾感觉良好听起来有些差劲，可是我的大脑清清楚楚地知道每一个标记代表的是什么。事实上，一项研究显示，如果你想更加幸福，享受成就感是让自己对生活满意的最有效的策略。这可是对微习惯的鼎力支持，因为微习惯正建立在享受和巧用微小成就感的基础上。

回报策略

可是，并不是所有的工作都需要换取回报。好好生活能带来很多乐趣，培养一个好习惯会带给你满足感。这就是说，如果你正在锻炼，可以在几周以后看着镜子，提醒自己这些进步是怎么来的。如果你在写作，为写得满满的文档庆祝一下吧。即使你只是达到了这些任务的最低要求，展望一下你即将养成的好习惯，它能给更多事情打好基础。

但是策略的确很重要。如果你在使用无依据的策略，可以在实施行动之后再寻求回报，或关注自己的感受，在你认为需要时奖励自己。微习惯策略提供的满足感比传统习惯更强烈（更强的次级回

报），这是它带来的额外惊喜。获得一项重大成就会让你感觉很棒，但你要知道，如果其中的 95% 都是你在计划外完成的，这种感觉会更棒。你在超额完成很多工作后，可能会想奖励自己，以鼓励该行为。

满足感等抽象回报在很大程度上和你的思维方式密不可分，这就是我强调要庆祝一点一滴的成功的原因。成功会带来更多成功，因为我们喜欢这种结果和成就感。我们还要学会爱上延迟满足的感觉，对之后更大回报的期待是回报的一种形式，它能对你进行抑制，让你不至于现在就去兑现小回报。你练习和体验延迟满足感的次数越多，就会对它越敏感。

我的经验法则是在此过程中要让自己感到快乐。快坚持不下去时，我就会给自己一点奖励，休息一下。

回报对意志力的重建作用

回报会激励我们重复某种行为，可是你知道它们也能让意志力恢复吗？认知科学家阿特·马尔科曼（Art Markman）说：“当你站在摆满甜点的自助餐桌前，去找一个朋友，愉快地聊天吧。”

你可以通过各种类型的回报来恢复意志力，可能你会觉得这个建议匪夷所思。

根据鲍迈斯特的“自我损耗”概念，已有多项研究总结，人们可以通过恢复血糖水平来克服自我损耗。有些科学家想证明另一种因素——回报——对意志力的恢复作用，他们的理论是，也许正是摄入糖分带来的回报让我们得以重建意志力。糖分已被证明能激活大脑中控制回报的部分。

他们先通过常规锻炼来损耗意志力，然后，一组被试用加入人工甜味剂的溶液漱口并吐出（人工甜味剂不会激活大脑中控制回报的部分），另一组被试用含糖的溶液漱口并吐出（通过与味蕾接触激活了该部分）。结果显示，用含人工甜味剂的溶液漱口的人群在自我损耗

后没有得到改善，而用含糖溶液漱口的人群得到了改善（也就是说，他们的意志力恢复到了正常水平）。后者的血糖水平没有恢复，而意志力水平恢复了，由此可见，他们意志力恢复至少有一部分原因是大脑得到了回报，这对计划减肥的人来说是个好消息，因为这意味着非食物类的回报也许能有效重建意志力。

当马尔科曼说“去找一个朋友，愉快地聊天吧”，他是在教你通过给大脑回报来重建意志力，然后你战胜巧克力奶酪蛋糕的可能性就会更大（对，我说的是“可能性”）。我们常常借助意志力来避免此类坏习惯，但我们也会用意志力来强迫自己做出积极的举动，所以回报能通过激励我们继续行动、帮我们恢复意志力来让我们坚持良好的微习惯。

第 5 步：记录与追踪完成情况

当你想到某件事时，立刻把它写下来，就意味着把它提升到了比其他想法更重要的位置上。一项研究显示，把想法（无论积极还是消极）写在纸上时，会让其在大脑中更加突出，而打字就不具备同样的效应。一定要手写，才能将其重要性放大。

接下来我将介绍一些追踪进度的策略。不管你选择什么策略，我建议你到睡前再检查自己是否成功。如果你在白天就早早地检查完毕，完成任务的感觉会降低你继续进行额外工作的动力。另外，养成睡前检查的好习惯，不容易忘记。

大日历（推荐）

我就是用这个策略来追踪自己的微习惯进展的，用的是我房间墙上的一个巨大的日历。我把微习惯写在旁边的一个白板上，然后每天在日历上核对是否完成（除健身是一周 3 次以外，其他一定要每天检

查）。在每日表格的左下角，我会记录我是什么时候去健身的，然后在周六（一周最后一天）表格的右上角，我会画一个小的对勾标记。这样，我看到这个角就能立刻知道我这周（或前几周）健身了几次。这样做很简单，但效果非常好。保持微习惯几个月以后，给成功完成任务的一天打钩的感觉依然很棒！

如果你有一个混合微习惯，比如开车去健身或做 1 个俯卧撑，可以这样记录：写字母 G 代表健身房，字母 P 代表俯卧撑，这样，你就可以回顾之前的记录，看看你各选择了几次。

如果你只打算核对天数，另一种可选方式是全年日历。一个好方法是从网上找许多免费日历，选一个打印出来（比如你的谷歌邮箱日历）。与在电脑上记录相比，用纸笔打钩能让你的成就感更真实。此外，如果你把它放在你经常看到的显眼位置上，会让你对自己微习惯、进度和成功与否更敏感。可别低估了这个方法的效果！

脱口秀主持人杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）称得上微习惯领域的先驱，他有一种很有名的做法——他每天都会写一些笑话，这个任务完成后，他会在日历上打一个×。他知道，记录每天的进度是养成习惯、提高自己抖包袱水平的关键。

一次演出之前，他把自己高产的秘诀告诉了年轻喜剧演员布拉德·艾萨克（Brad Isaac）。布拉德在给“生活黑客”博客写的一篇文章中引用了宋飞的话：

> 几天后你就会拥有一个行为链。你只需维持住它，随着时间过去，这个行为链会越来越长。在有了几周的体验以后，你看到它就会很高兴。接下来你唯一要做的事就是不破坏它。

这是对微习惯的一次精彩总结。我们不希望破坏这个链条，而破坏它的唯一借口就是遗忘，因为微习惯简单到不会失败。但遗忘也是个蹩脚的借口，因为你的日历上都写得清清楚楚，而且你每天晚上睡前都要问自己“今天我完成微习惯了吗”。而且我要强调的是，我并不

认为微习惯是那种你会在几个月后放弃的心血来潮的行为，而是可以坚持一生的追求。它效果太好、太灵活了，所以你是不会放弃它的！

一开始就写下你的微习惯，然后随着计划进展检查进度，这两件事对你的成功而言极其重要。不要跳过任何一步。无论你如何确认自己微习惯的完成情况，我建议你至少要亲自把习惯手写在一个你能看到的地方。

数字化追踪

有些人愿意使用智能手机，虽然我现在更喜欢老式的方法，但智能手机的一些优点不容忽视。第一是随时可以检查——人们去哪儿都带着智能手机，去国外度假也不例外；第二是随时可见和提醒功能——有些应用能提醒你完成微习惯，可以充当完成任务的具体依据。

IOS 系统和安卓系统上追踪微习惯最方便的应用有：

Lift（IOS 系统，免费）

如果你想采取数字化方法并有一部苹果手机，那么我高度推荐 Lift 应用。不管你设定什么样的习惯，它都能追踪你每天或每周的进度。它能完美地配合微习惯体系，并能让你看到自己已经连续多少天完成微习惯任务了。它甚至还能把你和其他 Lift 用户连接起来，给你一种找到伙伴的感觉。

警告：该应用可能会建议你设定一个含糊的目标，像“多喝点儿水”，我就见它推荐过这个目标。千万别这么做。一个人要怎么才能“多喝点儿水”呢？你在洗澡时喝了几滴水能算数吗？含糊的目标无法衡量，而且不能给你像“我成功了”或者“我失败了”这样具体的反馈。具体反馈对加强行为来说非常关键。一定要让你的微习惯非常具体和微小，比如，你可以设定一个喝一杯水的微习惯（可以采取任何依据）。

Habit Streak Plan（安卓系统，免费）

Lift 也有安卓版本，不过是测试版，而且目前评分是 3.1（总分是 5 分，这个得分不算高）。在安卓系统上人气最高且评分最好的习惯追踪应用是 Habit Streak Plan，你能用该程序设置提醒，每天提示你该完成微习惯了，并（或）提示你在睡前检查微习惯。

该程序还能追踪你已经完成的天数。如果你在过去 53 天里有一天没完成，它就会显示 52/53。不要找借口，把目标成功率定为 100% 吧，如果有什么出人意料的事情发生了——考虑到目标如此之小，这件事最好确实夸张到让你完不成目标——你有一天没完成，没什么大问题。如果你连续两天都没完成，肯定是哪里出了什么问题。微习惯太简单了，不会连续两天都完成不了的。意外会有，但不会如此频繁。

再强调一次，不要设定任何含糊的目标。含糊的目标或习惯缺乏明确导向，毫无意义，是很糟糕的想法。

台式电脑/笔记本电脑的解决方案

对台式电脑用户来说，我认为简单的习惯追踪方案里最好的就是 Joe’ s Goals（joesgoals.com）。它确实很简单。

Lift.do 是 Lift 应用的电脑版网站。上面还有很多在线日历，你可以选用。

我的朋友哈利·切还有一个目标/习惯解决网站，叫作 Goals On Track （goalsontrack.com）。在我用过的所有应用或网站中，我最喜欢这个。我刚开始用时取得了不少进步。切的系统中有一个特别专栏，如果你在为追踪目标和习惯寻找一个一键式的辅助工具，我会推荐这个网站。我能为培养习惯而投入全部精力，但并不是所有人都有这样的愿望或条件。

总体来说，因为台式电脑和笔记本不具备手机的全天候可访问性，所以我认为用手机比用电脑追踪更好。

关于所有数字应用的最后一点说明

在这些应用和网站上，你会看到很多小技巧，教你添加应用制作

者为你设定好的健康习惯。你需要抑制住马上开始尝试这些习惯的冲动，除非它们已经被缩小过了（这不太可能）。如果你确实很喜欢其中某一个，一定要先把它缩小，然后再添加到自己的任务列表里！尝试每天做 100 个俯卧撑看起来有趣，可当你做不到而放弃的时候就不好玩了。把目标定为每天 1 个俯卧撑，然后连续 200 多天超额完成目标才更有趣。你可以在 http://minihabits.com/mini- habit- ideas 上找到微习惯的更多点子。该网页会定期更新，增加新的习惯和“组合计划”，即一些你可以尝试的习惯的集合，它们在一起完成时效果很好。组合计划主要是为了增加趣味性，所以你还可以给自己起一些外号，比如“肌肉作家”就包括以下这些日常习惯：

- 做 1 个俯卧撑（或另一个关于锻炼的微习惯）
- 写 50 字
- 阅读 2 页书

第 6 步：微量开始，超额完成

我们明明可以设定更高的目标，为什么还要制定这么小的习惯呢？而且如果你在完成小目标之后就停了怎么办，它还有用吗？答案是有用，而且和意志力关系很大。

意志力的优点是它可以得到强化。非常自律的人是指那些已经强化了自己意志力的人。可是，这只能帮他们开始行动而已。你在健身房里看到的那些壮汉已经不再需要强迫自己锻炼了。事实上，因为锻炼已经变成他们大脑的第一偏好，所以他们不再需要意志力了。在培养一个习惯时，你会说“大脑，我们需要锻炼了”，然后你的大脑会回答“我已经在往跑步机那儿走了，快跟上”。

在建立习惯的道路上，我们想做三件事：

- 强化我们的意志力

- 当下就取得进步
- 不耗尽意志力

这三件事里有任何一个出错都会带来问题：谁希望看到自己总是缺乏自控力呢？谁愿意先“训练”上 3 个月然后才能在生活中取得一点进步呢？谁会希望自己意志力耗尽呢？呃……没有人。

看到这三个苛刻的要求，你可能没有信心找到一个可行方案，但是微步骤策略可以满足以上三点。后面我会一个一个说到。

强化意志力的微习惯

如果你拥有强大的意志力，却只能每天持续 2 个小时，那它又有什么好处呢？我们希望意志力能维持一整天。健身房里的耐力训练要求你多次反复举起较轻的重量，这是在训练肌肉的持久性。微习惯的原理是一样的：我们给自己制定意志力要求较低但是频率很高的任务。完成 1 个俯卧撑需要非常少量的意志力，但可能会比预想中多一点——万事开头难，尤其是与意志力有关的事情。

久而久之，像这样反复不断地强迫自己执行可实现的任务，我们的意志力就会变得更强大。这就叫练习。

带来进步的微习惯

微习惯策略最大的问题当然是一天只做 1 个俯卧撑或每天只想 1 个积极念头的意义有多大。有一种答案是，你自己试一试，看看实际情况怎么样，但该问题仍然需要一个有逻辑的说明。如果一个行为从数量上看过于渺小，那它如何能给你实打实的成效呢？有两种方式。

A. 微习惯超额环节： 看到自己采取行动比任何其他事都更激励人心，更能激发动力。事实上，这正是微习惯的一个关键策略——一旦你有了做某件事的充分动力，就不需要意志力了。虽然我们完成这些微习惯时依赖的完全是意志力，但我们选择在达到目标后继续努力

时，动力就会起作用了。我发现，我常常在开始建立某个习惯后变得动力十足，而相比之下，在开始行动之前就有充足动力的情况并不多见。微习惯和动力并不冲突，它们能增加意志力。此前，整整十年里，我都没能激发动力，所以我对它相当熟悉，而且还有些不满。

开始任何一个微习惯时，我几乎总是超额完成。“总是”指的是超过 90% 的情况，“超额”是指超出很多。乐事薯片有句很有名的广告语“停不了的乐事”。好吧，我敢担保你肯定不会只做 1 个俯卧撑或只写几个字，你一旦开始，就会希望多完成一些。到那个时候，继续做就和停下来一样容易了。可是，如果你没有继续该怎么办？如果你只是每天刚好完成最小目标该怎么办？一切都完了吗？不，完全不。

B. 微习惯安全网（培养实实在在的微习惯）： 你采用微习惯策略的目标是争取一天写 50 字，然后养成每天写 2000 字的习惯，可这也许不能立刻做到。如果你仅仅完成微目标，但依然坚持微习惯，它最终会形成习惯，因此更容易超额完成任务。我知道，对一些人来说，最大的障碍是耐心。你不想成为那个每天写 50 字的人——你想让自己迅速变成每天能写出 4000 字的人，尽快实现梦想。我有个好消息要告诉你。如果你能一天写 4000 字，那就写吧，对微习惯来说，不存在上限。你可以把自己累垮，让自己疯狂工作。只要你能保证第二天仍能达到最低要求，就没有问题。

总结一下，如果你只能达到最低目标，它还是会成为习惯（而且相对很快，因为量很小）。一旦它成为习惯，你会处于在它基础之上进一步发展的完美位置。我说的就是字面意思——超额完成一件事情的完美基础是，这个行为习惯已经存在。

记住这点：微习惯绝不会阻碍你进步，就好像火花绝不可能阻碍一场大火的蔓延一样。微习惯就是拥有无限潜力的火花。“常规习惯”可能是每天写 2000 字，但这既可能是上限又可能是底线。写到 2000 字时你会感觉很满足，然后告诉自己，“这就够了”。制定 50 字目标策略后，我曾经在一天里写了 5000 多字。理解这一点相当重要，因为思维模式错误的人会认为过小的目标会阻碍他们进步。在某一时刻，那个火花会变成一小团火焰，不久后，我们就会一边在一堆

巨大的篝火上烤棉花糖，一边讲述多年以前的故事了。

你现在只要想得到进步，就能得到。如果你愿意，就让自己累得筋疲力尽吧。我之所以这么说，是因为应用微习惯策略后，很多人都能从一开始就获得强大的动力。

减轻意志力损耗的微习惯

我在之前的章节中就提到了这一点，而真正让微习惯策略脱颖而出的是，你绝不会有失败的借口，绝不会害怕失败，而且绝不会感到内疚。即使你的意志力已经耗尽，微习惯的任务要求是如此之低，你总能找到方法完成。在我的记忆里，没有哪一次我的意志力会弱到让我无法完成一个俯卧撑、 读几页书或写 50 字。一次都没有。

因为以上这些原因，微步骤不会阻碍你进步——它们反而是取得成功的关键。

第 7 步：服从计划安排，摆脱高期待值

期待值是生活中一种复杂的东西。经常对自己有较高的期待值是很有价值的，因为这能提高你的目标上限。换句话说，如果你自己都不相信你能拥有好体形，你永远都不会拥有（正如自我效能感研究显示的一样）。并不是信念提升了你完成任务的能力——而是它提升了你不断努力的意愿。如果你从来没有为了拥有好体形而努力过，那么这个愿望就不可能成真。

然后，最好避免对某种具体行为规律产生较高的期待值，比如一天跑 10 千米或一天写 3000 字。你会遇到的一个问题是，你的目标会“暗中膨胀”。即使你把微目标写在显眼的位置，你的大脑也许会注意到你是如何在过去的 20 天里每天写了大约 1500 字而不是 50 字的（我此前的个人案例），大脑不断“登记”的是行为，而不是意愿。

从潜意识层面看，超额完成目标后，大脑会设定一个新的期待值，它承载了你以前设定过的典型目标（你懂的，那些无效目标）带来的负担和压力。所以，一定要提醒自己，你每天的目标并没有改变，这一点极为重要。还是每天 50 字。如果继续提高目标，你可能会让自己失望，因为你不愿打破每天 1500 字的连胜战绩。想解决这个问题，你要提醒自己你是怎么提高到这个水平的（用低目标），还要提醒自己只要愿意，你完全可以继续写这么多字，但如果只写了 50 字，不要感到内疚或者失败。50 字就是成功，句号！这一点极其重要，因为如果把这句话理解错了，那读这本书就是在浪费你的时间。该策略的全部益处、力量和优势都取决于你在纸面上和心里始终将目标保持在微小状态的能力。

一旦你开始为要不要完成目标而感到犹豫，仔细检查一下你内心有没有隐藏目标。你是真的在为你的微目标而努力，还是说你的目标提高了？拒绝更大的目标——你可以通过设定小目标做更多事。

我们要把期待值和精力放到坚持目标上，而不要对任务量抱有较高的期待。生活中最强大的武器就是坚持，因为这是让行为转变成习惯的唯一途径，而且当非习惯变成习惯，也就意味着你确实从与大脑对抗变成与其合作了。

第 8 步：留意习惯养成的标志

这一步又是在提醒你要耐心。微习惯策略效果很好，可是如果你在一个行为真正成为习惯之前就停止，继续添加下一组习惯，那么你可能会像个手法拙劣的杂耍艺人一样冒着让手里的橘子全部落地的风险（我现在玩杂耍的手法就很拙劣，但如果我定一个微习惯，每天花一分钟练习，我敢打赌我肯定能抛得很好）。

代表行为已成为习惯的信号有：

- 没有抵触情绪：该行为似乎做起来容易，不做反而更难。

- 身份：现在你认同该行为，而且可以信心十足地说“我常看书”或“我是个作家”。

- 行动时无须考虑：你不需要做出执行的决定就能开始该行为。你不会想：“好吧，我决定去健身。”你会自然地收拾好东西并出发，这是因为到周二了，或者好像到该运动的时间了。

- 你不再担心了：刚开始时，你也许会担心自己漏掉一天或者早早放弃，可当行为变成习惯后，你知道你会一直做这件事，除非出现紧急情况。

- 常态化：习惯是非情绪化的。一旦一件事成为习惯，你不会因为“你真的在做这件事”而激动不已。当一个行为变为一种常态，它就是习惯了。

- 它很无聊：好的习惯并不会让人兴奋，它们只是对你有好处而已。你会因为它们而对生活更有激情，但别指望行为本身也是如此。

警告：对超额完成任务的态度

超额完成任务是我爱上这个体系的理由之一。此前，我们探讨过在你的意志力变得能够支撑那么多工作量之前，反复超额完成目标的行为是如何帮你塑造期待值，让你能一直进行这种活动的。这点有好处，也有几分坏处，好处是大脑开始把这种活动当作习惯，坏处是因为它过早提高了标准，会导致拥有微习惯的很多好处消失。从小事开始和消除期待值带来的压力是我们取得成功的秘诀，而且效果很好，所以我们要尽可能长久保持。

再强调一遍，我并不是说你不能超过目标。如果你今天真的想跑 3 千米，但是你的目标是只跑到大门口，那就太好了！去吧，跑 3 千米，但是别把目标变成 3 千米。不管什么时候，你都要做好开开心心地完成微目标然后回到屋里的准备，不过即使完全可以这么做，你一般也不会选择就此回屋，而是会继续跑一段。

如果你没能在最开始就超额完成目标，别担心。我的写作微习惯

从一开始就势不可当，但在阅读微习惯方面，我直到第 57 天才看到明显而持续的超额完成现象。有些微习惯的火花能迅速燎原，而另一些则需要更长时间，这主要取决于你对这个习惯有多大兴趣，以及你对超越原始目标后继续行动的感知难度。

我几乎每天都能超额完成写作目标，但仍能随意把控自由度。我可以写满 50 字就停。如果我有其他安排，可以花几分钟完成最低目标，然后充分享受这一天。

如果你超额完成了目标，你很了不起，但如果没有呢？你还是很了不起。不只是“好”，而是“了不起”。大脑很难改变，所以我们要庆祝每一次进步。但是问题又来了，这么做是不是会更轻松？有些人全无意志力，却要跟大型目标较劲，相比之下，用我们的方法更轻松，而且收获更大。

第 7 章
微习惯策略的八大规则

有些规则就是要被打破的。一旦你掌握了一项技能，不用借助规则也可以应用自如。关键在于理解规则背后的原理。

既然这些规则能帮助你，而且有积极作用，你就不需要考虑是否要打破它们了。事实上，如果你发现自己用微习惯很难取得进步，很可能是因为你违背了其中一条规则。

1. 绝不要自欺欺人

微习惯体系中有几种作弊方式。第一个也是最常见的一种是给自己制定一个微习惯，比如每天做 1 个俯卧撑，却偷偷要求自己完成不止 1 个俯卧撑。你需要特别注意避免这么做，因为你每对自己提高一点要求，就需要更多意志力才能达到要求，而且就算你应付得了额外的意志力负担，也许还有同时培养多个习惯的目标。我们想要确保成功，而不是听成功和失败发号施令。你随时可以超越目标，所以要让这额外奖励来自于你自己，而不是你定下的目标。如果你在某个时候想超越目标但内心存在抵触，那就在完成微习惯后额外设定一些微目标吧。

和其他习惯体系与自助策略不同，采用微习惯策略后，你很少会体验失望。如果你只需要做 1 个俯卧撑或仰卧起坐，有什么能阻止你

成功呢？目标很小并不是问题，你在为了成功而训练大脑，并在建立你希望某天能实现的目标的缩小版，而且因为你很渴望达到目标，“某天”可能很快就会到来。如果你的结果与我的一样，你会比预想中更早达到更大的目标。但是，请一定不要调高期待值。期待值低一些，你就会渴望多完成一些。一旦你意识到开始的力量有多强大，就会有充足的动力（此前你的力量一直在休眠）一直做下去，那么生活会变得非常有趣。

2. 满意每一个进步

对小小的进步感到满意和标准低不是一回事。李小龙有一句名言能很好地总结这一点：“要满意，但别满足。”李小龙在他 32 年有限生命里的成就比两个普通人在 80 年里的成就之和还要多，所以听他的没错。

企业家、音乐家德里克·西弗斯（Derek Sivers）在其 TED 演讲中展示了一段视频，视频里，一个男人在一个露天场所跳舞。他自己一个人跟着音乐狂乱地跳舞的样子显得有些傻气，但过了几秒钟，另一个男人加入了。于是就有两个人了。又过了几秒钟，又有一个人加入进来，之后又来了一个人。当人数达到大约 10 个时，一大群人冲进来加入了他们。几十个人投入地跳着舞，场面相当壮观！

这个场面是怎么开始的呢？从一个人跳舞开始。

这个事例清晰地展示了微习惯对你的作用。后来加入的这群人就像是你心底的梦想，而你因为害羞、害怕而不敢行动。它们信心不足，不敢在聚光灯下舞蹈。第一个跳舞的人就像你迈出第一步的决定。然后你发现“嘿，我竟然真开始做这件事了”，这时，你心底的梦想和激情会冲上舞台来鼓励你。你内心早已拥有你需要的全部勇气，只不过处于休眠状态。用微习惯唤醒它吧。

微习惯策略的核心是一个很简单的大脑错觉，但同时也是一种重

视开始的生活哲理，一种认为行动优于动力的生活哲理，一种相信将每一小步积累起来便能让量变转为质变的生活哲理。完成一个微习惯后，你心中的小人仿佛在跳舞——给他加油打气吧，因为他正在举办你的个人成长聚会！庆祝所有的进步吧。

3. 经常回报自己，尤其在完成微习惯之后

如果回报本身就能带来回报会怎样？也就是说，不是回报本身有好处，而是收到回报对你有好处会怎样？通常我们会把回报看作因为做了一件好事而得到的报偿，但回报也能给你回报。当你在完成一个微习惯后回报自己的时候——不管是用食物、出去痛快玩一夜还是对着镜子告诉自己你有多了不起——这种回报会激励你再次执行微习惯，它会通过这种方式奖励你。

最终，你会建立一个正反馈循环。你会“痴迷”于美好的生活，如果这都不算完美，我就不知道到底什么算了。一个完美的行为会在现在给你回报，也会在今后持续给你回报。既然大部分健康习惯（像啃生的西蓝花）现在能给你的回报有限，而长远回报更多，那么在早期阶段，在完成任务后给自己一些奖励，可能会帮助你坚持下去。之后，当你发现自己的外表和内心感觉非常好时，就会笑着认为这都是西蓝花的功劳。

开始时是最艰难的，在当时是，在习惯养成的早期阶段也是。刚开始，你能看到的成果十分有限。一次辛苦的锻炼之后，你会感觉浑身酸痛，可是看着镜子却没发现什么变化；吃完西蓝花后，你也会有同样的感觉。第一天完成写作任务后，你不会拥有一本完整的书。可是在长期坚持做这些事情后，最终你会拥有强壮、健康的身体和几部完整的小说。

我不认为我们会忘记回报自己，但我要把这条“规则”写在这里，以防万一。

4. 保持头脑清醒

你要力求维持冷静的思维模式并信任你选择的策略。我在过去的几个月里看到了如此多的进步，却没有过度兴奋。在完成目标的过程中，有时你会感到很无聊。胜利者和失败者的区别就在于当事情变得单调而无聊时，失败者会放弃。这一点和动力无关，它体现了为形成终生的好习惯，你能否利用和保存意志力。

冷静的头脑是建立习惯的最佳思维模式，因为它很稳定，而且可以预见。在不断取得进步的过程中，你可能会兴奋起来，但别让这种兴奋变成你实施行动的原动力。变得依赖动力或情绪正是许多个人成长计划最终失败的原因。

5. 感到强烈抵触时，后退并缩小目标

常识告诉我们，一定要突破强烈抵触情绪的阻碍，但我得说，这种做法很愚蠢。我们已经明确，意志力是有限的，如果强行突破自己的能力范围，可能会导致崩溃和受伤的结局。如果你认为过段时间再做也可以，那么你没有考虑到也许到时候你就没有足够的意愿或意志力了。

我们来想象一下。你正打算坐下，但希望锻炼，可是你在内心里却不想这么做，抵触情绪很强，那该怎么办呢？在这种场景下，如果能引诱大脑用你想要的方式做成事情，你肯定不愿和大脑较量。建议把任务逐渐变得越来越小，直到你的抵触感最小为止。

如果你的目标是“去健身房锻炼”，可以将要求缩小到“自己开车去健身房”。如果这招还不行，那你能做的就是打开衣橱。完成这个任务后，拿出健身时的服装穿好。如果你觉得这么做很傻，那就太棒了，因为如果这个任务听起来很傻，就意味着你的大脑已经同意这么做了。这些“小得不可思议”的步骤从大脑的雷达下方偷偷溜过，就像

专业珠宝大盗躲开监控摄像头和运动传感器一样。等你的大脑明白过来时，你已经在健身房的跑步机上了。步骤可以无限缩小。

即使你精力枯竭了，在这种情况下仍然能让你实施行动的办法就是这些“小得不可思议”的微步骤，这是个好消息。精力枯竭意味着意志力耗尽，人们强迫自己太长时间做太多事情时就会发生这种情况。当你坐在地板上、感到精疲力竭时，可以向大脑发出请求说：“嘿，我们能不能现在做 1 个俯卧撑？”做完之后，你也许就有动力多做几个了，你也可以多设定几个这样“小得不可思议”的微步骤。

如果你认为这个策略听起来实在太荒唐和愚蠢，那是因为你认为你能做的事比这多得多，你的自尊心告诉你“你根本用不着把任务分解成微步骤”。但每一个重大成就都是由非常微小的步骤组成的，而且一次完成一个步骤并不是弱小，而是精确的表现。在我完成“挑战 1 个俯卧撑”的第一个俯卧撑之前，我感觉“自己的能力远远不止这点儿”，我当时认为 1 个俯卧撑毫无价值可言（因为这就好像把拍手当作锻炼一样）。可是，它在真的帮助我锻炼了 30 分钟后改变了我的看法。所以，试用该策略，亲眼看看你在用了它以后是多么势不可当。

只要遇到抵触，我就会把任务缩小，问题就解决了。

6. 提醒自己这件事很轻松

当你面对自己的微任务并感到抵触时，你可能没有在想，它有多么轻松。

开始微习惯策略一个月后，有一天深夜，我内心对“阅读 2 页书”的任务产生了强烈的抵触。我当时想起前一天自己阅读了多少页，觉得有必要达到同样的目标，于是我不得不提醒自己，我的目标仍然只是 2 页而已。

一件有趣而鼓舞人心的轶事体现了微习惯的好处，这件事的主角

是亚伦·卡尔（Allen　Carr）的著作《这书能让你戒烟》（*The　Easy Way to Quit Smoking*），这本书帮助人们戒烟的效果大大超出预期。你知道其中的基本技巧是什么吗？你知道卡尔的书和其他大多数戒烟策略书籍的区别在哪里吗？

瑞克·保拉斯（Rick　Paulas）在其文章中探讨了这本书惊人的成功：

> 这本书内容中最令人震惊的地方也许是它根本没提某些内容。里面没有关于肺癌、心脏病和中风的数据，也没有像TheTruth.com　网站上那些恶作剧者的危言耸听，也没有强调口臭和牙渍对性生活质量的潜在威胁。“健康方面的恐吓会让戒烟变得更难。”卡尔写道，而且显然没有效果。

保拉斯表示，该书一直在重复表示：“戒烟很容易。戒烟很容易。戒烟很容易。”

> “这句话重复了好多遍，”汤普金斯（一位烟民）说，“我在看书的时候意识到这一点了。你看，这是不是一种催眠术？”

在卡尔基于这本书开发的五小时研讨班里，学员成功戒烟率高达53.3%，绝对能把其他策略打得落花流水（其他策略的成功率为10%~20%）。这个效果很惊人，因为研讨班提供的只是一些信息而已，没有手把手教你怎么做，也没有使用将尼古丁输入血液的贴片。

那成功秘诀是什么呢？关键是什么？有什么神奇之处？

他让烟民们在意识和潜意识层面都相信，戒烟是一件容易的事。当你像许多人一样相信戒烟无比艰难的时候，你有没有觉得也许是你自己的想法把这件事变困难了？

微习惯策略会让你相信，健康的习惯是很容易养成的。即使你现在仍然怀疑，一旦它开始起作用，你就只能选择相信了。

忘记那些无法激发动力的经历吧，忘记轰轰烈烈的意志力大战吧。微习惯的门槛特别低，所以你可能再也不用体验失败了。而你永远不会失败时，就会很容易赢得胜利。久而久之，你的潜意识思维会发生变化，然后再从潜意识思维出发改变行为会更轻松。

这些习惯（和其他的健康习惯）原本为什么很难养成呢？打字有什么挑战性呢？动一动身体有什么难的呢？安静地坐一个小时读书有什么做不到的呢？这些行为在我们生活中变成了如此巨大的挑战，原因是我们被灌输了以动力为基础的社会理论，它说，你必须振奋起来才能实现梦想或者洗衣服。我们用社会规范、有限的信念和不切实际的目标锻炼头脑的方式是错误的。

这类普通人的潜意识完全未经训练，主导了前额皮层，因为他们试图一劳永逸地改变不易调整的大脑，从而耗尽了精力。有了微习惯这个方法，你就能说："不，你知道吗？锻炼并不难，非常容易。我现在就能趴下，做 1 个俯卧撑，这真的特别特别容易，太容易了。每天我都能做到。而且我会去做。"随后，你会摆出俯卧撑的姿势，开始行动，而且意识到再做 1 个俯卧撑也很容易，之后再多做几个也相对容易。到了那个时候，因为你已有的锻炼意愿会和"你真能做到"的领悟联系起来，所以你会备受鼓舞，继续下去。

我为你感到激动。你会意识到容易和困难是相对而言的，否则为什么有人会参加 150 千米长跑，而有人要挣扎着起床才能去大街上跑步呢？差异在于思维。如果想运用目前你能找到的大部分策略改变大脑，你会经历激烈的斗争。它们的理论基础是激发你的动力或告诉你遇到困难时不能退缩，可是这种廉价的激励坚持不了几天。

微习惯策略就是为彻底改变你的大脑和生活而设计的。你的微目标成了你内心永恒的火花，它永不熄灭，这才激励人心。到了第三周，你会发现，"哇，我还在坚持"，到了第六周，你会看到收获（字数统计、肌肉增长、体重减少等），对自己能力的旧有认识会在你眼前粉碎。只要往小处想，你就会成为自己生活的主宰。你积累的能量和思维模式的转变会让你惊艳不已，我已经有了切身体会。

你即将读完的这本书就是微习惯策略成功的证据。一个长期不自

律的家伙在给自己的博客写出 4000 字文章的同时是怎么写出这本书的呢？我给自己提出了一个小小的要求——每天只写 50 字。第一周，我平均每天能写大约 1000 字。第二周，1500 字。第三周，2000 字。我并没有比以前更加努力，只是任务比以前更容易完成了。

我希望你能看到在运用微习惯策略后未来将出现的变化。兴奋是很好的，但兴奋不会帮你维持状态，能帮助你的，是你为了给自己的生活带来最大改变而每天专心做的最小的事。

如果你还在怀疑也没问题，只要试一试，你就会明白。

7. 绝不要小看微步骤

如果你认为一步太渺小，那是因为你没有找到看待它的正确角度。每一个大工程都是由无数小步骤组成的，就像每一个有机体都是由微小的细胞组成的一样。采取微步骤能让你持续控制大脑。如果你意志力较弱，微步骤有时是你前进的唯一途径，学会爱上它们，你就会看到不可思议的结果！

8. 用多余精力超额完成任务，而不是制定更大目标

如果你急于取得巨大进步，那就把精力投入超额完成任务中。大目标在纸面上看着漂亮，但只有行动才算数。目标渺小、结果丰硕的状态比反过来好多了。

结语

备选方案：递增式提高微目标策略（慎用！）

有一个修改版的微习惯体系，你可以用它来逐渐提高自己的目标。我更希望你不这么做，因为目标提高之后，做事的自由度、灵活度和自发性会受到损失。我在完成自己的微习惯时从未发现有这么做的需要，因为只有在我刚好达到最低目标时（而且有时候我很庆幸目标很低），目标才会影响我。

只有在发现每天只能达到最低目标时，你才应该提高目标。我建议你至少等一个月再尝试这么做。如果你很长时间都无法超越简单的目标，那么这些微习惯对你来说可能不如对别人那样有效。但别忘了习惯的安全网——它还是会变成习惯，而且微小的习惯相对容易逐步提高。

如果你更适合刻板的计划，那么可以考虑使用这种方式。但在行为变成习惯之前，提高目标还是有风险的。如果你真要做，我建议你以非常缓慢的速度提高。

一旦你拥有了一个习惯，就可以尝试更高的目标（比如 6 个月后，我把“每天做 1 个俯卧撑”变成了常规数量的健身目标）。既然到那时你是在强大的基础上增强，而且已经强化了意志力，更大目标会更容易实现。但再强调一次，如果你用微目标取得的效果不错，我建议不要急着用这个方法。

也许你在达到最低目标 60 天后才能巧妙利用这个习惯。对我来说阅读就是这样（前文写过，我在第 57 天看到了巨大进步）。

我刚开始每天只做 1 个俯卧撑，在大约 6 个月里每天只做 1 到 20 个。我偶尔也去健身房锻炼，但在刚开始只做这些。7 月下旬，我把目标调整为每周 3 次开车去健身。我不确定如果最开始就这么做我能不能成功（也许能），但我知道，挑战 1 个俯卧撑帮我增强了自律和锻炼的意愿，从而让这次跨越变得很轻松。

在其他领域运用该策略

微习惯可不只是一个教你如何培养健康新习惯的策略——它是一本自控力指导手册。现在你已经了解自己的大脑如何工作、动力策略无效的原因和如何管理自己的意志力才能使其持久。你可以把这些技巧用在任何你想展开行动的地方。你越精通微习惯策略，在生活方方面面收获的成功就会越多。

这本书到这里就结束了。我希望你的阅读过程很愉快。我也希望这本书的结束标志着微习惯主导、充满刺激的全新旅程的开端。祝你在今后能取得每一个微小的成功！

斯蒂芬·盖斯

sguise@deepexistence.com

出版后记

斯蒂芬·盖斯是一个普普通通的宅男，既没有耀眼的履历，也没有高薪的工作，他只不过像大多数普通人一样，拥有不尽如人意的生活现状，和喜爱享乐、逃避改变的自然倾向。也正是因此，他站在普通人的角度，对人类培养习惯过程中体现的规律做了一番研究，用自己做实验，得出了一些可能有悖你此前认知的结论。

21 天是无法养成习惯的。

培养习惯时，动力策略远没有意志力策略有效。

你可以通过每天只做一点点的方法获得意想不到的大成功。

在本书中，盖斯与我们分享了他开始尝试微习惯策略的契机，他对人类劣根性的洞悉和幽默的描写会让你深有感触。他从生物学和心理学视角出发，为微习惯策略奠定了扎实的理论基础，然后详细地剖析了微习惯策略的本质及特点，列出了具体的执行步骤，特别提示读者在执行过程中需要注意哪些方面，还提供了备选方案，拓展了微习惯策略的适用范围。

你会发现，微习惯策略的精髓便是摆脱高期待值等外在条件的无形限制与心理压力，让自己一身轻松地行动起来。只要开始行动，你便有机会做得更多，当行动成为习惯时，你会在不知不觉中达到曾经觉得可望不可即的目标。用一句现成的话来概括这个过程——星星之火，可以燎原。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

读者服务：reader@hinabook.com

2016 年 9 月